MEDICINA FUTURA

"El Dr. Nelson tiene una habilidad asombrosa para hacer simple lo complejo y para enseñarle a todo el mundo estos sorprendentemente profundos métodos de sanación…El Código de la Emoción ha tenido un efecto profundo en mí mismo, mi familia y mis pacientes…" – Gwen Legler, MSW, Arlington, WA

EL CÓDIGO DE LA EMOCIÓN



Cómo Liberar Tus Emociones Atrapadas Para Una Abundante Salud, Amor y Felicidad

DR. BRADLEY NELSON

EL CÓDIGO DE LA EMOCIÓN

Cómo Liberar tus Emociones Atrapadas para una Abundante Salud, Amor y Felicidad

EL CÓDIGO DE LA EMOCIÓN

Cómo Liberar tus Emociones Atrapadas para una Abundante Salud, Amor y Felicidad

Dr. Bradley Nelson

Wellness Unmasked Publishing
Mesquite, Nevada

Primera Edición, Junio 2007

Wellness Unmasked Publishing
450 Hillside Drive
Mesquite, NV 89027

Publicado en los Estados Unidos por Wellness Unmasked Publishing, una división de
Wellness Unmasked Incorporated, Mesquite, Nevada.
"El Código de la Emoción", "La Pared del Corazón" y "El Código del Cuerpo" son marcas de Wellness Unmasked, Inc
Número de Control de la Biblioteca del Congreso 2007928684
Nelson, B. (Bradley), 1957
El Código de la Emoción: Cómo Liberar tus Emociones Atrapadas para una Abundante Salud, Amor y Felicidad / Dr. Bradley Nelson.
p.cm.
Incluye referencias bibliográficas e índice
ISBN 978 -0 – 9795537 – 4 – 5 (pbk)

DEDICATORIA

A la memoria del Sr. Bruce A. Nelson y Ruth Nelson, mis maravillosos padres, quienes siempre me amaron y creyeron en mí.

A la memoria de los Doctores Ida Glynn Harmon y Allen Baine, (Doc e Ida) quienes sanaron mi cuerpo cuando yo era un niño muy enfermo y me introdujeron al mundo de la sanación natural.

Al Dr. Stanley Flagg, mi profesor y mentor.

Finalmente, a mi esposa Jean, cuyas ideas, perspicacias, contribuciones, sueños y apoyo hicieron posible este trabajo.

NOTA A LOS LECTORES

El Código de la Emoción es un método de autoayuda que a menudo produce maravillosos resultados y fantásticos beneficios, tanto de naturaleza física como emocional. Sin embargo, es un descubrimiento relativamente nuevo y no ha sido estudiado minuciosamente.

Este libro está basado en las observaciones personales y experiencias del Dr. Bradley Nelson. Usted, el lector, debe tomar el 100 % de la responsabilidad de su propia salud, tanto física como mental. El Código de la Emoción no debe ser malinterpretado o utilizado para diagnosticar la presencia o ausencia de alguna dolencia mental, física o emocional en particular. Ni el test muscular ni el Test de Balance deben ser usados para diagnosticar la presencia o ausencia de enfermedad.

Este libro no intenta ser el sustituto de los servicios de ningún profesional del cuidado de la salud. Ni el autor ni la editorial son responsables por ninguna consecuencia en la que incurran aquellos que empleen los remedios o tratamientos analizados o enseñados aquí. Cualquier aplicación del material expuesto en las siguientes páginas queda a discreción del lector y a su sola responsabilidad.

Las historias en este libro son todas reales, pero los nombres han sido cambiados en algunas circunstancias para proteger la privacidad.

CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS

Mi expreso agradecimiento es para aquellos que han ayudado en la creación de este trabajo.

A mis pacientes, por permitirme ser su amigo y médico, y por permitirme compartir sus historias.

A mi hermano Greg, por introducirme en la sanación magnética y en una nueva manera de ver las cosas.

A mi hermano Bruce, por enseñarme acerca del poder de la intención y el poder de la caridad.

A mis hermanas Michele and Noelle, por su aliento positivo y amor.

A Donna Beech por escucharme por horas hasta el final, por organizar mi material y ayudarme a comenzar.

A Jean y Natalie Nelson y Ryan Muirhead por su excelente ayuda en la edición y la fotografía.

A Kristi, Natalie, Jean, Rhett, Ian, Elizabeth, Angela, Noelle and Cierra por modelar, y a Drew y Joseph por sus ideas y su positivo aporte.

A Joseph, por su aporte artístico y creatividad, y a Drew por tanto apoyo y ayuda.

A Isamu Masuda, por su sueño de sanar al mundo y creación de herramientas magnéticas para ese propósito.

A mi esposa Jean, por mantenerse fiel a mí tanto en las buenas como en las malas, por ser mi inspiración, mi ayudante y mi mejor amiga.

Finalmente, a Dios por responder mis plegarias, por bendecirme con los dones que necesitaría para realizar este trabajo, por hacerme un instrumento de sanación y por guiar mi vida a lo largo del camino.

PRIMERA PARTE

EMOCIONES ATRAPADAS

LA VERDAD ES MÁS EXTRAÑA QUE LA FICCIÓN, PERO
ESTO ES PORQUE LA FICCIÓN ESTÁ OBLIGADA A ATENERSE
A LA PROBABILIDAD; LA VERDAD NO.

- MARK TWAIN

1

EMOCIONES ATRAPADAS: LA EPIDEMIA INVISIBLE

¿Dónde estarías sin tus emociones? Si la suma total de todas tus experiencias conforma el tapiz de tu vida, son las emociones que has experimentado las que dan color a ese tapiz.

Nuestras emociones realmente dan color a nuestras vidas. Trata de imaginarte por un momento un mundo donde las emociones no pudieran existir. La alegría no sería posible. Ni ningún sentimiento de felicidad, dicha, caridad o amabilidad. El amor no podría sentirse, ni tampoco emociones positivas de ningún tipo.

En este planeta imaginario sin emociones, tampoco existirían las emociones negativas. Ninguna pena, ni ira, ni sentimientos de depresión ni dolor. Vivir en

semejante planeta implicaría solamente existir. Sin la habilidad de sentir emociones de ningún tipo, la vida quedaría reducida a un ritual mecánico poco prometedor durante toda la existencia. ¡Agradece que puedes sentir emociones!

Pero, ¿existen emociones que has experimentado que preferirías no haber sentido? Si eres como la mayoría de las personas, tu vida ha tenido sus momentos oscuros. Probablemente has experimentado momentos de ansiedad, angustia, ira, frustración y miedo. Puede ser que hayas experimentado períodos de dolor, así como de depresión, baja autoestima, desesperanza o cualquier otra dentro de una gran variedad de emociones negativas.

Lo que puede ser que no te des cuenta es que algunas de las emociones negativas que has experimentado – a pesar de que las puedas haber sentido hace mucho tiempo atrás –pueden aún estar creándote problemas sutilmente, no obstante de maneras muy dañinas.

Mucho de nuestro sufrimiento se debe a energías emocionales negativas que han quedado "atrapadas" dentro de nosotros. El Código de la Emoción es un método simple y poderoso para encontrar y liberar esas energías atrapadas.

Muchas personas han descubierto que cuando ellas mismas se liberan de sus emociones atrapadas, son capaces de vivir vidas más saludables y felices. Una

sola emoción atrapada puede crear tanto problemas físicos como emocionales.

Los siguientes ejemplos de la vida real ilustran cómo la liberación de la energía emocional atrapada, utilizando El Código de la Emoción, puede resultar en mejoras asombrosas y repentinas en el bienestar físico y emocional:

El dolor debilitante de cadera de Alison la abandonó instantáneamente y ella pudo bailar en su función aquella noche...

Los constantes sentimientos de depresión suicida de Linda desaparecieron...

La ansiedad crónica de Jennifer se fue y sintió la total seguridad que ella siempre había añorado...

Laurie anunció que por primera vez en su vida pudo sentir el amor de Dios en ella...

Sheryl pudo finalmente deshacerse del enojo con su exmarido y crear una maravillosa relación amorosa con un nuevo hombre...

Julia se lució en el examen de registro para convertirse en miembro del tribunal de registro de los juicios de la Corte, después de haber reprobado varias veces...

El dolor de pie de Larry desapareció junto con su renquera...

Las alergias de Connie desaparecieron...

Los dos años de resentimiento de Neil por su jefe se disiparon...

Yolaunda finalmente perdió el peso que había estado luchando por perder durante años...

La bulimia de Joan se fue en una semana...

La visión de Tom mejoró...

El dolor de hombro de Jim desapareció...

El síndrome del túnel carpiano de Mindy se resolvió...

El dolor de rodilla de Sandy, por el cual ya había recurrido a otros tres médicos, se fue en instantes...

Los miedos nocturnos de Carol que la habían invadido por más de 30 años, se fueron en una semana y no regresaron...

Estuve presente en cada uno de estos casos y en muchos otros como ellos. En muchos años de práctica y enseñanza, he visto innumerables curas aparentemente milagrosas como estas, todas como resultado de la simple liberación de emociones atrapadas utilizando El Código de la Emoción.

Mi propósito al escribir este libro es enseñar a encontrar y remover emociones atrapadas en ti y en los demás.

Si eres médico o pescador, ama de casa o adolescente, tú puedes aprender El Código de la Emoción. Es simple.

Todos pueden aprender cómo liberarse de los efectos realmente dañinos de las emociones atrapadas.

¿Qué es una Emoción Atrapada?

Mientras vives a través de los días y años de tu vida, estás continuamente experimentando emociones de algún tipo u otro. La vida puede ser difícil y las emociones a veces pueden ser abrumadoras. Todos nosotros experimentamos extremos emocionales negativos por momentos. La mayoría de nosotros preferiría olvidar algunos de estos desafíos, pero desafortunadamente, la influencia de estos acontecimientos puede quedarse con nosotros en la forma de emociones atrapadas.

A veces, por motivos que aún no comprendemos, las emociones no se procesan completamente. En estos casos, en vez de simplemente experimentar la emoción y luego avanzar, la energía de la emoción queda de alguna manera "atrapada" dentro del cuerpo físico.

Entonces, en vez de atravesar tu momento de enojo, o un período temporal de pena o depresión, esta energía emocional negativa puede permanecer dentro de tu cuerpo causando un significativo estrés físico y emocional. La mayoría de las personas se asombran al descubrir que su "bagaje emocional" es más literal de lo que habían imaginado. En verdad, las emociones

atrapadas consisten en energías bien definidas que tienen una figura y una forma. A pesar de no ser visibles, son muy reales.

El Resentimiento de Neil

En esta historia, un profesor canadiense comparte cómo una situación difícil devino en una emoción atrapada que permaneció con él, impactando en su vida de manera negativa

> *Algunos años atrás, cuando yo enseñaba en la escuela, la directora y yo simplemente no nos llevábamos para nada bien. Peleamos casi desde el primer día por un tema u otro. Ella era extremadamente despiadada, vengativa y castradora en todas las maneras, figuras y formas.*
>
> *Finalmente, alrededor de enero del año escolar, me alejé. Vi a mi médico y me tomé una licencia por estrés. Él me dijo: "Tómese algún tiempo y recupérese"; y eso hice por alrededor de tres meses, y al finalizar los tres meses volví al plantel del colegio con el alta médica, pero bajo la condición de mi médico de que no volviese a pasar por la misma situación con esta directora bastante desagradable.*
>
> *De todas maneras, los sentimientos que la rodeaban a ella y toda aquella situación nunca se irían. Brotaban a menudo y yo cavilaba sobre la situación; y sentía cómo subía mi presión arterial, y cómo el*

enojo y el resentimiento se fortalecían dentro de mí por la manera en la que había sido tratado y por el hecho de que ella nunca tomaba ninguna medida disciplinaria a pesar de tener una historia de ser algo siniestra – si se quiere – con aquellos profesores que estaban en desacuerdo con su visión acerca de la autoridad.

De todos modos, esto continuó por dos años. Yo no podía dormir en la noche debido a que estaba tan resentido por todos aquellos sentimientos negativos que acarreaba. Fuimos de visita al sur de California y a ver al Dr. Brad Nelson a su clínica. Él deslizó un imán hacia arriba y hacia abajo por mi espalda y liberó ese sentimiento de resentimiento y cuando lo hizo yo sentí – y realmente lo sentí – que algo me abandonó. Desde ese momento en adelante, a pesar de que aún no me gusta esa mujer, ya no tengo los sentimientos negativos ni la presión arterial alta, ni el enojo, ni el resentimiento que me habían poseído por varios años. Esa es la historia de un bloqueo emocional que desapareció con estos principios y El Código de la Emoción que enseña el Dr. Brad.

Neil B., Alberta, Canadá

Tu Futuro Tomado de Rehén

¿Sientes a menudo que estás peleando contra el peso de algo pero no puedes decir concretamente qué es? Tal vez tu vida no esté resultando como lo habías esperado. Tal vez tus intentos por formar relaciones duraderas nunca parecen funcionar. Puede ser que desees que algunos acontecimientos del pasado nunca hubiesen ocurrido pero te sientes impotente para superarlos. Incluso puedes tener un sentimiento inquietante de que tu presente está siendo tomado de rehén por tu pasado de cierta manera vaga e indefinible.

El Autosabotaje de Jennifer

La experiencia de Jennifer es un buen ejemplo de cómo las emociones atrapadas se pueden interponer en tu camino. Ella era una amiga cercana de mi hija, una estudiante universitaria amante de la diversión y con un futuro brillante. De camino a su hogar en el verano, ella pasó a visitar a nuestra familia. Su vida universitaria iba bien, pero expresó la preocupación de que ciertos acontecimientos de su pasado la seguían complicando y se preguntaba si estaría sufriendo de emociones atrapadas.

Ella me contó que había estado involucrada en una relación tumultuosa con un joven el año anterior. Jennifer dijo que desde el fracaso de aquella tormentosa relación, ella sentía la espina de la inseguridad cada vez que conocía a alguien nuevo y tenía un infundado miedo a una relación a largo plazo que no podía vencer.

Me dijo que parecía sabotear, sin intención, cada relación potencial; examiné y descubrí que había en verdad al menos una emoción atrapada que contribuía a su problema.

Decidí ayudarla a aprender a tratarse ella misma, así ella podría continuar liberando sus emociones atrapadas sin mi asistencia, ya que vivía a cierta distancia. Ella aprendió rápida y fácilmente El Código de la Emoción y prosiguió hasta encontrar varias emociones atrapadas en su cuerpo, la más notable: la emoción de inseguridad creativa. Esta emoción en particular surge por una falta de confianza en torno a la creación de cosas: desde pintar un cuadro, empezar en un nuevo trabajo o adentrarse en una nueva relación, etc. Jennifer había experimentado esa emoción en su anterior relación y ésta había quedado atrapada dentro de ella. Ella pudo liberarse de la inseguridad creativa así como también de algunas otras emociones atrapadas en su cuerpo en unos minutos, y luego continuó el camino a su hogar.

Unos días después, llamó diciendo que sentía una diferencia asombrosa. Dijo que sentía una notable mejoría en su habilidad para articular sus pensamientos y expresarse en compañía de un joven en particular con el que estaba saliendo. Previamente, ella se había sentido intimidada y tímida frente a él, pero después de liberar sus emociones atrapadas se sintió muy relajada y confiada. Meses más tarde, continuó viendo la relación crecer. Estaba segura de que ella

hubiera saboteado la relación si no hubiese liberado sus emociones atrapadas.

Deshacerte de tus emociones atrapadas puede ayudarte a vencer los obstáculos de tu pasado y puede brindarle una nueva vida a tu matrimonio, familia y otras relaciones personales.

Liberarte de tus emociones atrapadas puede hacerte sentir más seguro y motivado y puede liberarte para crear las relaciones, la carrera y la vida que siempre has deseado.

Es frecuente que las personas se sientan de alguna manera cargadas por sus emociones pasadas, pero no parecen saber cómo recuperarse de ellas. Algunas buscan ayuda a través de la psicoterapia tradicional pero ésta no trata directamente las emociones atrapadas sino típicamente sus síntomas.

Muchas personas fracasan al desempeñarse conforme a su habilidad y tienen dificultad para hacer que su vida funcione como debería. A menudo, la causa subyacente de su frustración es una emoción atrapada de un acontecimiento del pasado que puede ser que no se den cuenta que está saboteando sus esfuerzos. La siguiente historia es un ejemplo perfecto de cómo sucede esto.

Julia, La Escribana de la Corte

Julia iba a la facultad para convertirse en miembro del tribunal que lleva el registro de de los juicios de la corte

y estaba entusiasmada con las perspectivas futuras de su trabajo. Los miembros de este tribunal aprenden a escribir en una máquina fonética especializada y deben teclear muy rápidamente y a la perfección para registrar todo lo dicho en la sala del tribunal. Julia se desempeñaba bien en clase, pero cada vez que tenía que rendir un examen donde sentía verdadera presión, reprobaba. Estaba muy preocupada puesto que había reprobado el examen 3 veces y temía que este próximo examen fuera su última oportunidad de aprobar.

La examiné para ver si había alguna emoción atrapada que pudiese estar influenciando su comportamiento a la hora de presentar su examen y la respuesta que dio su cuerpo fue "Sí". En su caso, la emoción atrapada era el desaliento. Cuando ella tenía 15 años de edad había atravesado un momento difícil cuando sus padres se divorciaron. Ella había experimentado un desaliento abrumador que había quedado atrapado en su cuerpo. A la hora de su examen, con la presión encima, la emoción atrapada de desaliento saboteaba su desempeño. Liberamos el desaliento atrapado y se presentó a su próximo examen sintiéndose relajada y confiada, y obtuvo un resultado casi perfecto.

Julia no tenía ni idea de que el divorcio de sus padres y sus antiguos sentimientos en torno al mismo podrían estar afectándola de manera negativa en el presente.

Del mismo modo en que los efectos del viento pueden percibirse en vez de verse, las emociones atrapadas son

invisibles; no obstante, pueden ejercer una poderosa influencia sobre ti.

En mi experiencia, un porcentaje significativo de las enfermedades físicas, las dificultades emocionales y el autosabotaje son causados en verdad por estas energías invisibles.

El Código de la Emoción te ayudará a reivindicar tu vida, gozar de mejor salud y por último, quedar libre de las insidiosas y sutiles fuerzas que las emociones atrapadas están ejerciendo sobre ti.

El Daño que Causan las Emociones Atrapadas

Las emociones atrapadas pueden hacer que hagas suposiciones incorrectas, reacciones de manera exagerada frente a comentarios inocentes, malinterpretes una conducta y causes un cortocircuito en tus relaciones. Aún peor, las emociones pueden crear depresión, ansiedad y otros sentimientos indeseables que tú parecieras no poder resolver. Pueden interferir en el funcionamiento correcto de los órganos y tejidos de tu cuerpo, causando estragos en tu salud física, causando dolor, fatiga y enfermedad. Sin embargo, no importa cuán grande sea tu sufrimiento, la energía invisible de las emociones atrapadas quedará sin ser diagnosticada por la medicina convencional, aún siendo un factor de causa mayor en tus dificultades físicas y emocionales.

Para eliminar cualquier tipo de problema que tenga que ver con tu salud o bienestar, las causas subyacentes del problema deben ser tratadas. Hay numerosas drogas potentes que pueden aliviar los síntomas de la enfermedad; pero cuando la droga desaparece, los síntomas a menudo regresan, debido a que las causas subyacentes de la enfermedad no han sido tratadas.

Es importante que reconozcas y quites tus propias emociones atrapadas antes de que causen más daño. Puedes vivir una vida mucho mejor al deshacerte de ellas.

Este libro revela la verdad: que las emociones atrapadas son una significativa pero oculta causa de mucho sufrimiento y enfermedad, tanto emocional como física en su naturaleza.

¿El Tiempo Cura Todas las Heridas? Tal vez no...

Probablemente hayas escuchado decir que el tiempo cura todas las heridas, pero esto no es necesariamente cierto. Puedes pensar que has dejado ir todo el dolor emocional de relaciones anteriores y tal vez hayas hecho terapia para poder tratarlo. Puede parecer que todo ha quedado atrás, pero tu cuerpo puede literalmente estar habitado por las energías invisibles de viejas emociones. Estas son heridas que el tiempo solo no puede ni va a poder curar. Éstas pueden ocasionar que actúes y sientas de manera diferente en tus relaciones actuales y hasta incluso pueden provocar que tú las sabotees.

Cuando una emoción atrapada es liberada, una carga es literalmente sacada. De hecho, la gente a menudo experimenta una sensación de levedad en torno a la liberación de la emoción atrapada. Encontrar y liberar aquellas energías negativas atrapadas pueden causar literalmente cambios en cómo te sientes y comportas, en las elecciones que haces y en los resultados que obtienes.

El Código de la Emoción se trata de retirar el bagaje emocional para que tú puedas ser quien realmente eres en tu interior. Tú no eres tu bagaje emocional pero a veces tus emociones atrapadas pueden desviarte u ocasionar que transites caminos que preferirías no tomar. Las emociones atrapadas pueden apartarte de vivir la vida vibrante y saludable para la que estás hecho.

Las Emociones Atrapadas y el Dolor Físico

Sumado al obvio dolor emocional, millones de personas sufren de dolores y molestias. Muchas veces existen energías emocionales atrapadas invisibles que contribuyen o generan dolor físico.

El próximo ejemplo ilustra cómo las emociones atrapadas pueden ejercer una influencia asombrosamente poderosa sobre el cuerpo físico.

El Corazón Roto de Debbie

Debbie había sido mi paciente por un año más o menos, cuando un día entró a mi consultorio quejándose de lo que ella pensaba podría ser un ataque al corazón. Tenía dolor de pecho y dificultad para respirar; su brazo izquierdo estaba completamente entumecido al igual que el lado izquierdo de su cara. Ella dijo que había ido empeorando de forma gradual a lo largo de 24 horas. Inmediatamente la recosté y alerté a mi equipo de que podríamos necesitar asistencia médica. Después de chequear sus signos vitales y encontrarlos normales, examiné su cuerpo para ver si esos síntomas estaban siendo causados por una emoción atrapada. La respuesta dada por su cuerpo fue "Sí".

Continué examinando a Debbie y rápidamente determiné que la emoción atrapada era pena. Una mayor evaluación reveló que esta emoción había quedado atrapada en su cuerpo tres años antes. En ese momento ella estalló en llanto y exclamó "¡Pensé que ya lo había tratado todo en terapia! ¡No puedo creer que haya aparecido ahora! Le pregunté "¿Puedes compartir lo que pasó?"

Ella contestó que tres años antes su marido había tenido una aventura amorosa. La noticia fue devastadora para ella. Destrozó su matrimonio y echó por tierra su vida por un tiempo pero gradualmente lo fue aceptando. Derramó muchas lágrimas, pasó un año haciendo terapia, se volvió a casar y siguió adelante o al menos eso pensó.

Debbie expresó su asombro al ver que su pena del pasado aún la seguía afectando y de una manera tan dramática. ¿Cómo podía ser que este acontecimiento fuera la fuente de su dolor físico cuando había hecho lo posible por tratarlo? Ella había hecho todas las cosas que nos dicen que hagamos. Había llorado y expresado sus sentimientos, buscó el consuelo de sus amigos y el consejo de un terapeuta. Se abrió al diálogo con su marido y aceptó su divorcio. No había sido fácil y ella había hecho un avance importantísimo. En su mente, ella lo había tratado y lo había dejado atrás.

Lo que no vio es lo que ninguno de nosotros puede ver. Había un efecto físico de su experiencia que era silencioso e invisible hasta que ella empezó a manifestar síntomas del mismo. Ella había tratado sus problemas de todas las maneras pero no éste. Ella sufría de una emoción atrapada.

Yo liberé de su cuerpo la pena atrapada y en segundos la sensibilidad volvió a su brazo y a su cara. De repente, pudo respirar libremente y el dolor de pecho y la pesadez se fueron. Dejó mi consultorio momentos después, sintiéndose completamente bien.

La abrumadora pena que ella había sentido durante aquellos primeros días de su ruptura había quedado literalmente atrapada en su cuerpo físico. El alivio instantáneo de sus síntomas físicos fue asombroso para mí. Quedé preguntándome acerca del mecanismo que estaba en funcionamiento aquí. ¿Cómo podía una

sola emoción atrapada causar síntomas físicos tan extremos?

La experiencia de Debbie es un dramático ejemplo de cómo las emociones atrapadas pueden afectarnos físicamente y cómo la terapia tradicional no puede ni intenta removerlas, a pesar de que la terapia tradicional seguramente tiene su lugar. Las típicas emociones atrapadas no suelen causar síntomas tan intensos como los que experimentó Debbie. La mayoría son más sutiles, no obstante, ejercen una influencia desequilibrante tanto en la mente como en el cuerpo.

La Madre de Sharon era una Molestia

Una paciente de nombre Sharon vino a mi consultorio un día quejándose de un dolor en el abdomen. Me dijo que sentía como si el dolor viniera de su ovario derecho. La examiné para ver si la causa del dolor se debía a una emoción atrapada y descubrí que sí.

Exámenes posteriores revelaron que la emoción exacta era la frustración, que tenía que ver con su mamá y que había quedado atrapada en su cuerpo tres días antes. En el momento en el que arribé a esta conclusión, se disgustó bastante y dijo entre dientes enojada "¡Ay, mi madre! Ella me llamó hace tres días y me apabulló con todo esto. Desearía que desapareciera de mi vida y me dejara en paz!"

Liberé de su cuerpo la frustración atrapada y el dolor se disipó instantáneamente. Sharon estaba asombrada y casi no podía creer que el dolor se había ido completa

y repentinamente. Incluso era más asombroso para Sharon el hecho de que su intensa frustración con su madre era la causa aparente del dolor físico que había estado padeciendo en los últimos tres días.

Las emociones atrapadas pueden incluso crear desequilibrios musculares que conducen al mal funcionamiento de las articulaciones y a la eventual degeneración de las articulaciones y la artritis. He visto cientos de casos en los que un agudo dolor físico dejó el cuerpo de manera instantánea tras la liberación de una emoción atrapada.

Las Rodillas Malas de Jim

Quitar emociones atrapadas puede a menudo aliviar el dolor y el sufrimiento, incluso en casos en los que sería considerado imposible por la medicina convencional. Esta es una carta que recibí de un antiguo paciente cuyo caso se amolda a esta descripción.

> *Yo fui su paciente por algunos años y sepa que tenía muchos problemas físicos con mis piernas, rodillas y espalda cuando di con Usted. Pude tolerar los efectos colaterales de los varios suplementos que Usted me prescribió para limpiar mi sistema y luego, a través de sus habilidades para liberar los resentimientos, ira y miedo a los que estaba aferrado, pudimos alcanzar una posición física en la que mis rodillas dejaron de doler (el médico que reemplazó mis caderas me había dicho que mis rodillas debían ser reemplazadas porque también*

estaban desgastadas). Pude caminar, subir escaleras, etc. libre de dolor por primera vez en años. Hasta la fecha, estoy básicamente activo y sin dolor. Esto no implica que la artritis no entre en juego mientras envejezca pero las desgastadas rodillas aún siguen funcionando bien y por ello estoy agradecido. Le deseo lo mejor con su libro y ruego que pueda abrir la puerta a otros hacia una vida saludable.

Mantenga la fe, Jim H.

La gente a menudo soporta su dolor y termina simplemente "conviviendo con él", especialmente cuando no puede encontrar una solución o una razón. El dolor es la manera del cuerpo de avisarte que hay un problema: es una señal de alerta.

En mi experiencia de trabajo con personas con dolor, he observado que las emociones atrapadas son en verdad las que crean el dolor al menos el 50% de las veces.

Sujetada con un Alfiler en el Pasado

Estaba una vez dando un taller en Las Vegas cuando tuve una experiencia interesante. Pedí un voluntario y una joven mujer de tempranos veinte años salió de entre la audiencia. Le pregunté si tenía alguna queja física en particular y dijo que no, que ella era saludable y que no tenía problemas.

Examiné sus músculos para ver si tenía alguna emoción atrapada y sí, tenía. La emoción era la falta de apoyo,

el cual es un sentimiento similar a sentirse solo y sin ninguna ayuda cuando realmente la necesitas.

A través del examen muscular le pregunté a su cuerpo cuándo había quedado atrapada esta emoción. Pregunté: "¿Esta emoción quedó atrapada en los últimos cinco años?". "No". "¿Quedó atrapada entre los diez y los veinte años de edad?". "No". "¿Quedó atrapada entre el nacimiento y los diez años de edad?" "Sí". "¿Quedó atrapada en los primeros cinco años de tu vida?" "Sí". "¿Quedó atrapada en el primer año de vida?" "Sí". "¿Ocurrió después del primer año de vida?" "No". Le pregunté si ella tenía idea de qué podría tratarse esto y dijo que no con su cabeza.

Resulta que esta joven mujer había venido al taller con su madre y ellas habían estado sentadas juntas en la audiencia. En ese momento, miré a la audiencia y noté que su madre se veía muy incómoda.

Se tapaba la boca con su mano y se le veía o bien temerosa o muy avergonzada, no podía decir cuál de las dos. Le pregunté si ella sabía lo que podría haber pasado ya que su hija era muy joven para recordarlo.

Con voz dolida y avergonzada explicó: "Bueno, cuando Jessica era bebé yo usaba pañales de tela, los cuales ajustaba con alfileres de gancho. Hubo una ocasión particular en la que me da vergüenza decir que la prendí a su pañal por accidente. Ella lloraba y lloraba pero yo no me di cuenta que estaba prendida a su pañal hasta que la volví a cambiar. No puedo creer

que esto aparezca ahora. Yo me sentí tan horrible por ello y todavía me siento así."

Me dirigí a Jessica y le pregunté: "¿De esto se trata la emoción atrapada?" Presioné su brazo y éste estaba muy fuerte indicando que ese era el caso en verdad. Liberé la energía emocional atrapada rodando por su espalda tres veces un "MagCreator", un dispositivo de masaje magnético hecho por la empresa Nikken; y ella se sentó nuevamente. Alrededor de dos semanas más tarde, recibí el siguiente correo electrónico:

Hola Dr. Brad:

Cuando Usted estuvo en Las Vegas, le quitó a mi hija Jessica una emoción que estaba atrapada desde su infancia. Jessica ha sufrido de dolor de cadera y rodilla desde alrededor de los 12 años…y ha ido empeorando con el crecimiento. Desde que Usted trabajó para quitarle su emoción atrapada de sentimiento de falta de apoyo (alrededor de 1 semana y ½ atrás), ella no ha tenido dolor ni constricción en sus caderas o rodillas. Nunca ha estado más de uno o dos días sin dolor, y debido a que había empeorado estaba empezando a afectar su forma de caminar. Está extasiada y ahora está experimentando un "nuevo" sentimiento de dicha interna. Ella le envía las gracias de corazón.

Jessica dijo que se sienta libre de compartir su historia… ¡Ella desde luego se la está contando a todo el mundo en Las Vegas!

¡Gracias! – Maureen C.

Este es otro ejemplo de una emoción atrapada que causa dolor físico. El acontecimiento que produjo la emoción atrapada ocurrió cuando Jessica era un bebé y ella no tenía un recuerdo consciente del mismo. Si no la hubiésemos liberado, creo que Jessica podría haber quedado eventualmente discapacitada y la verdadera causa de su discapacidad – su emoción atrapada – hubiera permanecido sin ser descubierta

Por supuesto que no todo el dolor físico es causado por emociones atrapadas. Pero, ¿a caso no es interesante contemplar que ellas pueden ocasionar o contribuir al dolor físico?

He llegado a comprender que las emociones atrapadas parecen estar involucradas, en mayor o menor medida, en casi todas las enfermedades con las que me he encontrado. ¿Cómo puede ser posible?

Las Emociones Atrapadas y la Enfermedad

La idea más antigua en el arte de la sanación es que la enfermedad es causada por un desequilibrio en el cuerpo. Las emociones atrapadas son tal vez el tipo más común de desequilibrio del que sufren los seres humanos. Yo creo que las emociones atrapadas pueden estar implicadas en casi todas las enfermedades, directa o indirectamente.

Debido a que las emociones atrapadas son casi universales, porque siempre generan distorsión

en el campo energético del cuerpo y porque son completamente invisibles, pueden causar una increíble amplia variedad de problemas físicos sin ser desenmascaradas.

Las emociones atrapadas son verdaderamente epidémicas y son la causa invisible e insidiosa de mucho sufrimiento y enfermedad, tanto de naturaleza física como emocional.

Las emociones atrapadas debilitan el funcionamiento inmune y dejan al cuerpo más vulnerable a la enfermedad. Pueden deformar los tejidos del cuerpo, bloquear el flujo de energía e impedir el funcionamiento normal de los órganos y las glándulas.

En la siguiente página hay una lista de condiciones y enfermedades con las que mis pacientes vinieron a mí, en donde las emociones atrapadas aparecieron como un factor de contribución y muchas veces como la única causa de la condición.

Reflujo	Diabetes	Dificultades de aprendizaje
ADD / ADHD	Dislexia	Dolor de cintura
Alergias	Dolor de ojos	Hipotiroidismo
Dolor abdominal	Fibromialgia	Lupus
Asma	Frigidez	Migrañas
Dolor de espalda	Dolor de cabeza	Esclerosis múltiple
Parálisis de Bell	Acidez (GERB)	Dolor de cuello
Cáncer	Dolor de cadera	Miedos nocturnos
Túnel Carpiano	Hypoglucemia	Ataques de pánico
Dolor de pecho	Impotencia	Mal de Parkinson
Fatiga crónica	Infertilidad	Fobias
Enfermedad de Crohn	Insomnio	Dolor de hombro
Colitis	Colon irritable	Problemas en los senos nasales
Constipación	Dolor articular	Codo de tenista
Depresión	Dolor de rodilla	Vértigo

No estoy diciendo que la liberación de las emociones atrapadas sea una cura para todo. El Código de la Emoción no debería ser usado en sí mismo para intentar tratar alguna enfermedad mayor o condición médica, sino que debería ser considerado como una terapia complementaria. Cuando las emociones atrapadas contribuyen a la enfermedad física, el removerlas sólo puede ayudar.

El Código de la Emoción es preciso y fácil de usar. A veces la liberación de una emoción atrapada traerá aparejado un efecto drástico instantáneo; pero la mayoría de las veces los efectos son más sutiles; no obstante, siempre parecen brindar una mayor sensación de satisfacción y paz, ya sea inmediata o gradual.

Si eres como muchas de las personas que han venido a mis seminarios por años, utilizar el Código de la Emoción traerá una nueva dicha y libertad a tu vida.

Te dará una mayor sensación de serenidad debido a que tú estarás librándote de tu antiguo bagaje emocional. Los resultados pueden brindar equilibrio, una nueva calma interior y una profunda sanación donde nada antes lo ha hecho.

EL MÉDICO DEL FUTURO
NO DARÁ MEDICINAS,
SINO QUE HARÁ QUE SUS PACIENTES
SE INTERESEN POR EL CUIDADO
DE LA ESTRUCTURA HUMANA,
LA DIETA, Y LA CAUSA
Y LA PREVENCIÓN
DE LAS ENFERMEDADES.

- THOMAS A. EDISON

2

EL MUNDO SECRETO DE LAS EMOCIONES ATRAPADAS

A esta altura, seguramente te estarás preguntando si tú mismo tienes alguna emoción atrapada y cuál podría ser. Aquí hay una lista de circunstancias que a menudo resultan en emociones atrapadas:

- Pérdida de un ser querido
- Divorcio o problemas de relación
- Dificultades económicas
- Estrés laboral o del hogar
- Aborto espontáneo o aborto
- Trauma físico
- Lucha física o emocional
- Abuso físico, mental, verbal o sexual
- Pláticas negativas de uno mismo
- Creencias negativas acerca de tí mismo u otros

- Estrés a largo plazo
- Rechazo
- Internalización de sentimientos
- Sentimentios de inferioridad
- Falta de atención o abandono

Esta lista bajo ninguna circunstancia incluye todo. La única manera de saber si tienes emociones atrapadas es preguntarle al subconsciente. Esto se puede hacer de una forma bastante fácil pero primero se requiere una pequeña explicación.

Mente Consciente versus Subconsciente

Primero, discutamos la diferencia entre la mente consciente y el subconsciente.

Aquí hay una forma muy simple de verlo. Se ha dicho muchas veces que nosotros los humanos usamos solamente alrededor del 10% de nuestro cerebro. Lo que esto realmente quiere decir es que nuestra mente consciente requiere alrededor del 10% de los recursos de nuestro cerebro. En otras palabras, pensar, desplazarse, hacer elecciones, planificar, ver, escuchar, saborear, tocar y oler son todas actividades conscientes y requieren el 10% del poder de procesamiento de nuestro cerebro.

Si esto es cierto, ¿qué hace el otro 90% del cerebro? Si la mente consciente requiere el 10% de nuestro cerebro, podemos referirnos al otro 90% como el subconsciente.

Esta silenciosa e inconsciente mayor parte del cerebro está constantemente ocupada almacenando información y manteniendo en funcionamiento los sistemas del cuerpo de manera eficiente. También es importante comprender que el subconsciente ejerce una invisible pero profunda influencia sobre las cosas que hacemos y cómo nos comportamos y sentimos.

La mayoría de las personas piensan poco en su subconsciente; pero imagina por un instante tener que asumir las funciones que tu subconsciente desempeña. Imagina la dificultad de ordenarle a tu sistema digestivo cómo digerir tu almuerzo, o decirle a tus células cómo producir enzimas o proteínas. Imagina si tuvieras que preocuparte por mantener a tu corazón latiendo o mantener el aire entrando y saliendo de tus pulmones a cada momento de cada día. ¡Y piensas que ahora tienes una agenda muy ocupada!

Como una computadora, tu subconsciente es capaz de almacenar vastas cantidades de información.

Las neurocirugías se realizan a menudo cuando el paciente está consciente. El cerebro no tiene nervios sensibles al dolor y los cirujanos toman ventaja de este hecho para obtener respuesta de sus pacientes mientras los cerebros están siendo sondados delicadamente durante una cirugía.

El Dr. Wilder Penfield descubrió que bajo determinadas circunstancias las personas que son sometidas a una neurocirugía tendrán recuerdos que regresarán a

ellos cuando una determinada área del cerebro sea estimulada. Por ejemplo, el cirujano podría tocar un área del cerebro con su electrodo y el paciente en alerta de repente recordará una escena, un aroma o un sonido de algún momento en particular de su vida.[1]

A menudo estos flashes de memoria se tratan de acontecimientos o escenas que no serían recordados bajo circunstancias normales. Si la misma área del cerebro es tocada nuevamente por un electrodo en el mismo punto preciso, el mismo recuerdo será reexperimentado.

Si tú eres como yo, a veces se hace difícil recordar qué pasó en el día de ayer. Sin embargo, yo creo que tu subconsciente es un fascinante dispositivo de grabación.

Creo que todo lo que has hecho en tu vida entera ha sido registrado en tu subconsciente.

Cada rostro que has visto en una multitud, cada aroma, cada voz, cada canción, cada sabor, cada toque y cada sensación que alguna vez experimentaste ha sido registrado por tu subconsciente.

Cada virus, bacteria u hongo que alguna vez haya invadido tu cuerpo, todas tus heridas, todos tus pensamientos y sentimientos y la historia completa de cada célula de tu cuerpo, todo ha sido archivado.

1 Jefferson Lewis, *Something Hidden: A Biography of Wilder Penfield (Goodread Biographies)*, (Halifax, Nova Scotia: Formac Publishing Company Ltd., 1951), 198.

Tu subconsciente está también al tanto de cualquiera de las emociones atrapadas que tu cuerpo pueda estar albergando; también sabe exactamente qué efecto tienen estas emociones atrapadas en tu bienestar físico, emocional y mental. Todo esto y mucho más está guardado en tu subconsciente.

La Mente-Computadora

Tu subconsciente también está al tanto de exactamente lo que necesita tu cuerpo para estar bien. ¿Pero cómo puedes acceder a esta información?

Empecé a hacerme la misma pregunta cuando estaba en una escuela quiropráctica. Aprendí que el cerebro es esencialmente una computadora, la más poderosa computadora en el universo conocido. Esto me hizo dudar si los curanderos podrían alguna vez explotar el inmenso poder del cerebro para encontrar información crítica acerca de qué era lo que andaba mal en sus pacientes.

Durante mis años de práctica, aprendí que en verdad es posible recuperar información del subconsciente usando un tipo de kinesiología o examen muscular. Primero fue desarrollado por el Dr. George Goodheart en los años '60 como una forma de corregir el desequilibrio estructural en el esqueleto; hoy por hoy el examen muscular es ampliamente aceptado. Mientras muchos médicos de todo el mundo utilizan los procedimientos del examen muscular para corregir desajustes de la columna vertebral y otros desequilibrios, el hecho de

que el examen muscular pueda ser usado para obtener información directamente del subconsciente es menos reconocido.[2]

Hablándole al Cuerpo

La habilidad de abrir una línea de comunicación con el subconsciente de un paciente a través del examen muscular se convirtió para mí en una poderosa herramienta. Me permitió conocer qué necesitaba un paciente para ponerse bien, tan rápido como fuera posible. Llegué a confiar en la sabiduría del cuerpo de manera implícita y a tener mucha fe en la habilidad innata del cuerpo de comunicarme esa sabiduría a través del examen muscular. Muchos años de dar seminarios tanto a no profesionales como médicos, me enseñaron que cualquiera puede hacerlo. Cualquier persona puede aprender a obtener respuestas del cuerpo y cualquiera puede seguir los pasos necesarios para ayudar a curar el cuerpo. No es necesario que seas médico, sólo tienes que querer aprender.

Por muchos años, he sido invitado a compartir este maravilloso conocimiento con el mundo. Refinar y simplificar el Código de la Emoción llevó muchas plegarias y esfuerzo, pero ahora es lo suficientemente simple para que cualquiera pueda aprenderlo. Pronto tendrás todo el conocimiento que necesitas para empezar a utilizar este método en ti mismo para

2 Robert Frost, *Applied Kinesiology: A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practice*, (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2002), 4.

remover las energías emocionales atrapadas en tu cuerpo.

Estímulos Negativos versus Positivos

Antes de que pueda enseñarte cómo obtener información de tu subconsciente, debes comprender un principio básico. Este es que todos los organismos, no importa cuán primitivos sean, responderán a estímulos positivos o negativos. Por ejemplo, las plantas crecen en dirección a la luz solar y se apartan de la oscuridad. Una ameba en un acuario se moverá hacia la luz apartándose de la oscuridad. Si se pone una gota de veneno en ese mismo acuario, la ameba se alejará del veneno y se dirigirá hacia el agua más limpia.

En un nivel subconsciente, el cuerpo humano no es diferente.

Tu cuerpo será normalmente atraído por cosas o pensamientos positivos y rechazará cosas o ideas negativas.

De hecho, esto ha sido así a lo largo de toda tu vida, sin que ni siquiera estuvieras al tanto de ello. Si te permites apaciguar tu mente consciente y sintonizas con tu cuerpo, aprenderás que tu subconsciente es bastante capaz de comunicarse contigo.

¿Estás preparado para dejar que tu subconsciente hable contigo?

El Test de Balance

El método más simple que conozco para obtener respuestas de tu subconsciente se llama Test de Balance. Más adelante aprenderás otros métodos de examen muscular en este libro, pero el Test de Balance es extremadamente simple de aprender y no requiere la ayuda de nadie más, por lo que se puede usar cuando estás solo.

Para probar el Test de Balance, debes adoptar una posición vertical y asegurarte de estar cómodo. La habitación debe ser tranquila y libre de distracciones, incluyendo música y televisión. Te será más fácil de aprender si estás solo o con alguien que esté aprendiendo junto contigo.



Balanceo hacia adelante

Esto es lo que hay que hacer:

Permanece parado con tus pies separados del ancho de los hombros así estás en equilibrio de manera confortable.

Quédate quieto con las manos a los costados.

Deja ir todas tus preocupaciones y relaja tu cuerpo completamente. Cierra tus ojos si te sientes cómodo haciéndolo.

En pocos segundos notarás que es casi imposible permanecer completamente quieto. Tu cuerpo cambiará su posición continuamente de manera suave en diferentes direcciones, mientras tus músculos trabajan para mantener tu posición vertical. Notarás que estos movimientos son muy suaves y que no están bajo tu control consciente.

Cuando hagas una afirmación positiva, verdadera o congruente tu cuerpo debería comenzar a balancearse hacia adelante notablemente, usualmente en menos de diez segundos. Cuando hagas una afirmación incongruente o falsa debería balancearse hacia atrás dentro de la misma estructura.

Creo que este fenómeno ocurre por cómo estás acostumbrado a percibir el mundo alrededor tuyo. A pesar de que tu medio ambiente te rodea completamente en todo momento, por todos lados, tú estás acostumbrado a tratar sólo con lo que está inmediatamente en frente tuyo en cualquier momento dado. Cuando conduces un auto, cuando hablas, cuando comes, cuando trabajas en tu escritorio, estás tratando de manera constante con el mundo adelante tuyo, no con el mundo detrás de ti o a los costados. Cuando tú haces cualquier tipo de afirmación, tu cuerpo percibe ese pensamiento como cualquier otra cosa con la que tiene que tratar, como un archivo en tu escritorio o la comida en tu plato. Esencialmente, puedes pensar en la afirmación que haces como si estuviese justo delante de ti, lista para ser tratada o procesada.

Cuando estés listo, simplemente afirma las palabras "amor incondicional". Mantén esta frase en tu mente y trata de sentir los sentimientos que están conectados con esta frase. En pocos instantes, tú deberías notar que tu cuerpo se balancea hacia adelante. Como una planta creciendo en dirección a la luz, tu cuerpo se balanceará de manera suave hacia la energía positiva de ese pensamiento. El movimiento de tu cuerpo hacia ese pensamiento puede ser más brusco que gradual en algunos casos y ¡puede sorprenderte!

Ahora deja tu mente en blanco y di la palabra "odio". Trata de sentir los sentimientos que están conectados a este sentimiento. Como cualquier organismo que se alejará de manera automática de una sustancia envenenada o dañina, tu cuerpo debería alejarse del pensamiento de "odio". Podrás notar que tu cuerpo, en diez segundos más o menos, va a empezar a balancearse hacia atrás. Es muy importante que no trates de forzar tu cuerpo para que se balancee hacia adelante o atrás. Simplemente, deja que tu cuerpo se balancee solo. Le estás dando a tu subconsciente su primera oportunidad de hablarte de esta manera directa y debe ser hecho de manera suave para mejores



Balanceo hacia atrás

resultados. No lo fuerces. Se hará más fácil con la práctica.

Ahora trata de hacer una afirmación que sepas que es verdadera. Afirma tu nombre en voz alta diciendo: "Mi nombre es ___________________". Si tu nombre es Alex por ejemplo, dirías: "Mi nombre es Alex". Tu subconsciente sabe qué es congruente o verdadero. Cuando haces una afirmación verdadera, sentirás que tu cuerpo empieza a balancearse de manera suave hacia adelante porque es atraído hacia la positividad, congruencia y verdad.

Ahora puedes intentarlo con una afirmación falsa o incongruente. Si tu nombre es Alex por ejemplo, podrías decir: "Mi nombre es Chris" o "Mi nombre es Kim". Siempre y cuando elijas un nombre que no sea el tuyo, tu subconsciente sabrá que esta afirmación es incongruente o falsa. Una vez que hayas hecho esta afirmación, si dejas tu mente en blanco sin otros pensamientos, deberías sentir que tu cuerpo empieza a balancearse hacia atrás en pocos segundos. Esto es así porque tu cuerpo no sólo repele pensamientos negativos como el "odio", sino que además la incongruencia y la falsedad le son repulsivas a la mente y al cuerpo.

Mantén tu Mente en Blanco

Asegúrate de mantener tu mente en blanco sin otros pensamientos luego de hacer tu afirmación. Si tus pensamientos están deambulando, será difícil para tu subconsciente determinar lo que tú estás buscando.

¿Qué pasa si, por ejemplo, haces una afirmación positiva o verdadera, pero inmediatamente después comienzas a pensar en la discusión que tuviste anoche con tu cónyuge? Probablemente te balancearás hacia atrás porque el recuerdo de ese acontecimiento es negativo y tu cuerpo querrá naturalmente alejarse de él.

Es importante tener paciencia contigo mismo. Cuando aprendes este método al principio, puede llevarte más tiempo de lo esperado para que tu cuerpo se balancee. No te desalientes si esto ocurre.

El tiempo de respuesta de tu cuerpo se acortará de manera significativa cuanto más practiques. Para muchas personas el aspecto más desafiante de esta forma de test es que requiere que ellos pierdan el control por algunos instantes y permitan que su cuerpo haga lo que quiere hacer. Para algunos, perder el control no es fácil. De todos modos, esta es una habilidad simple de aprender y el convertirte en experto no debería llevarte mucho tiempo.

Lo más importante es permanecer enfocado en la afirmación o pensamiento que sea que hayas producido. Sólo mantén tu mente en calma y permite que tu subconsciente se comunique contigo a través del mecanismo de tu cuerpo físico.

Si por algún motivo no estás físicamente apto para llevar a cabo este test, no te preocupes. Hay muchas otras opciones que se te explicarán en el capítulo cinco.

¿Tienes una Emoción Atrapada?

Tan pronto como creas que le has entendido, estás listo para poner el Test de Balance en buen uso. Haz esta afirmación: "Yo tengo una emoción atrapada". Tu cuerpo se balanceará muy probablemente hacia adelante, dándote una respuesta afirmativa de que tienes al menos una emoción atrapada. Si tu cuerpo se balancea hacia atrás, no te creas que estás libre de emociones atrapadas todavía. Esto puede significar que tus emociones atrapadas están enterradas un poco más profundo y descubrirlas puede llevar un poco más de tiempo pero eso no es problema. Explicaré cómo encontrar y liberar este tipo de emoción atrapada más adelante.

De qué Están Hechas las Emociones Atrapadas

En el universo todo está hecho de energía, aunque esta energía se manifieste de forma física o permanezca invisible. Es la particular disposición de estas energías y sus frecuencias específicas de vibración las que determinan como ellas van a manifestarse en nosotros. En el nivel más básico, todo lo que existe está hecho de la misma cosa: energía. No sólo tú estás hecho de energía, sino que otras formas de energía están atravesando tu cuerpo en este preciso momento. La energía que no podemos ver está alrededor nuestro en forma de ondas de radio, rayos X, infrarrojo, ondas de pensamiento y emociones.

Somos como peces nadando en un mar de energía. La energía es el material del que todas las cosas están hechas; está en todas las cosas y a través de todas las cosas y llena los interespacios del universo.

Podemos sentir la energía cuando se presenta en forma de emociones. Si energías emocionales negativas quedan atrapadas en nosotros, pueden afectarnos de manera desfavorable. Las emociones atrapadas están hechas de energía, al igual que la energía conforma nuestros cuerpos y todo lo demás en el universo.

De Dónde Vienen Nuestras Emociones

Hace miles de años, los antiguos médicos eran astutos observadores del cuerpo humano. Descubrieron que aquellas personas, cuyas vidas estaban dominadas por una emoción en particular, tendrían dolencias correspondientes. Por ejemplo, las personas cuyas vidas estaban regidas por la ira parecían sufrir de problemas de hígado y vesícula. Las personas que pasaban sus vidas sintiendo angustia sufrían a menudo de problemas de pulmón y colon. Las personas temerosas parecían tener problemas de riñón y vejiga.

Eventualmente, se hizo una correlación entre las emociones que experimentamos y varios órganos de nuestro cuerpo. Se creía que los mismos órganos eran los que en verdad producían las emociones que las personas sentían.

En otras palabras, si sientes la emoción de miedo, tus riñones o vejiga están creando esa energía particular o vibración. Si sientes angustia, ella es producida por tus pulmones o tu colon, y así sucesivamente.

Por supuesto, ahora sabemos que ciertas áreas del cerebro se activan cuando sentimos determinadas emociones. También sabemos que hay un componente bioquímico de las emociones que sentimos. Dr. Candace Pert, en su libro Molecules of Emotion (Las Moléculas de la Emoción) explica claramente este costado bioquímico de nuestra naturaleza, el cual es perfectamente válido.[3]

También hay un costado energético en nuestra naturaleza y hay un componente energético en nuestras emociones que recién ahora está siendo explorado y correlacionado por la ciencia moderna.

Después de mucha experiencia ganada de la práctica clínica, estoy convencido de que los órganos del cuerpo realmente producen las emociones que experimentamos. Los antiguos médicos tenían razón. Si estás sintiendo una emoción de ira, no viene de forma entera de tu cerebro sino que es en verdad emanada por tu hígado o vesícula. Si estás sintiendo la emoción de traición, la emoción es emanada de tu corazón o tu intestino delgado.

3 Candace B. Pert, *Molecules of Emotion: why you feel the way you feel*, (New York: Touchstone Press, 1997)

Recuerda que solíamos pensar que el cuerpo y la mente estaban separados y eran distintos, pero su línea divisoria se ha borroneado a tal punto que no sabemos dónde empieza la influencia de una y dónde termina la otra.

Tu cuerpo entero es inteligente, no sólo tu mente. Tus órganos son inteligentes, separados dentro de tu cuerpo que desempeñan determinadas funciones y producen emociones específicas y sentimientos.

La gente a menudo se sorprende al aprender que varios órganos de nuestros cuerpos producen las emociones que sentimos. Sin embargo, hay correcciones a este principio en la vida que son bastante distintas, a pesar de que escapan a la atención de la mayoría de los médicos.

¿La Emociones Atrapadas Mataron a Dana Reeve?

Todos recordamos la trágica lesión que dejó cuadriplégico al actor Christopher Reeve. Fuimos tocados por la devoción inagotable de su esposa Dana y nos horrorizamos y entristecimos cuando ella murió. Fue sólo diez meses después de la muerte de su esposo que ella anunció al mundo que sufría de cáncer de pulmón, y siete meses después falleció a los 44 años de edad.

Dana Reeve era una no fumadora que murió de cáncer de pulmón y, a pesar de que la sabiduría convencional sostiene que su muerte se produjo por ser fumadora pasiva, yo creo otra cosa. Los pulmones producen la emoción que llamamos angustia y la sobreabundancia de angustia conducirá seguramente a la creación de emociones atrapadas que afectan a menudo el órgano emparentado. Dana seguramente tenía motivos para angustiarse, y creo yo, que las emociones atrapadas, la angustia entre otras, fueron al menos parcialmente responsables de su muerte y tal vez responsables en forma completa.

El Ebrio Enojado

Otro ejemplo, se puede encontrar en la forma en que el alcohol afecta a las personas. Todos sabemos que la gente que es alcohólica a menudo muere por enfermedades hepáticas. Pero también sabemos que muchas personas que beben se pueden poner bastante iracundas o violentas bajo los efectos del alcohol. El alcohol es desglosado y procesado por el hígado y demasiado alcohol sobre-estimula al hígado. Cuando sobre-estimulas o sobre-cargas un órgano, éste producirá más de la emoción para la que está diseñado que produzca. El hígado produce sentimiento de ira. Este es el mecanismo que a menudo está en funcionamiento cuando el beber resulta en violencia.

Si tienes un órgano que está enfermo, sobre-estimulado o desequilibrado de alguna manera, las emociones relacionadas con ese órgano a menudo serán agudizadas.

Siempre se encuentra que las emociones atrapadas han sido emanadas por un órgano en particular, sin importar en qué parte del cuerpo esa emoción se aloje. Por ejemplo, una emoción atrapada de ira puede haber sido emanada originalmente por el hígado pero puede alojarse literalmente en cualquier parte de tu cuerpo.

Las correlaciones entre los órganos y nuestras emociones son tanto fascinantes como importantes para comprender cómo funcionan realmente nuestros cuerpos. Todo se retrotrae al antiguo arte de la sanación de la energía.

La Medicina Energética

La sanación Energética es una de las prácticas más antiguas conocidas en el mundo de hoy. Desde el 4000 A.C., los curanderos han comprendido que nuestra salud depende en gran manera de la calidad de energía que circula y conforma nuestros cuerpos. En la medicina china, esa energía es llamada "Qi" o "Chi". En la Antigua India o Medicina Ayurvédica, esta energía es llamada "Prana". Los desequilibrios de esta parte de nuestra existencia pueden afectar profundamente nuestra salud física y mental.

Podemos comparar a esta energía con la electricidad. No podemos ver la electricidad pero sí podemos sentirla. La electricidad es incolora e inodora. Es invisible, sin embargo, es seguramente real. Si alguna vez has puesto los dedos en un enchufe o has sufrido un shock por sacar la tostada de la tostadora, entonces sabes a lo que me refiero. ¡Puede ser que no la veas, pero definitivamente está allí!

Como seres humanos estamos acostumbrados a percibir las cosas de manera tal que conformen a nuestros sistemas de creencias. Formamos nuestras creencias acerca del mundo físico a una edad temprana. Sabemos que si nos caemos de la trepadora de la escuela encontraremos el piso con un duro golpe; sin embargo, nunca podríamos imaginar que tanto el piso como la trepadora - tan sólidas como nos parecen – están hechas de energías vibrantes. Nos puede gustar pensar que el mundo que nos rodea es exactamente como estamos acostumbrados a verlo, pero Einstein, Tesla y otros nos han demostrado que el universo es en verdad mucho más complejo y maravilloso de lo que alguna vez hayamos podido imaginar.

El Mundo Cuántico

Debes recordar aquel viejo dicho: "Lo conozco como la palma de mi mano...". Pero, ¿qué tan bien conoces la palma de tu mano?

Échale un vistazo. Tus ojos ven la superficie de tu piel con sus arrugas, uñas y pequeños pelitos. Sabes

exactamente cómo se ve la palma de tu mano desde esa perspectiva. Pero si magnificas tu mano bajo un microscopio ya no verás la misma piel y arrugas con las que estabas familiarizado. En cambio, podrías pensar que estás mirando la superficie de un planeta extraño cubierto de colinas y valles.

Sube la potencia de tu microscopio, aumentando el tamaño de tu piel 20.000 veces, y verás un campo lleno de células. Auméntalo mucho más y verás moléculas. Aumenta esas moléculas y verás los átomos que conforman esas moléculas. Aumenta esos átomos y verás las nubes de energía subatómica que conforman esos átomos: los electrones, protones, neutrones y otras partículas subatómicas. Sigue siendo la palma de tu mano pero no se parece en nada a la mano que tú conoces.

Si la miras ahora, tu mano se ve sólida. Golpéala sobre la mesa y hace un lindo ruido sustancial. Tu mano puede parecer sólida pero hay un montón de espacio vacío allí. A nivel subatómico, hay grandes distancias entre cada electrón en movimiento. Los átomos son 99, 99999999% espacio vacío. ¡Tu mano es 99,99999999% espacio vacío! ¡Si pudieras quitar todo el espacio vacío de entre los átomos de tu mano, quedaría tan pequeña que necesitarías un microscopio para verla! Virtualmente desaparecería, a pesar de que seguiría pesando lo mismo y contendría el mismo número de átomos.

Comprender esta idea podría llevarte un rato. Tu mano parece sólida pero está compuesta por energía dinámica en constante vibración. De hecho, hoy por hoy los médicos entienden que las llamadas "partículas subatómicas" que conforman el átomo no son verdaderas partículas para nada. En cambio, miden los contenidos del átomo en "unidades de energía" porque es mucho más preciso.[4]

Los Pensamientos son Energía

Al igual que todos los demás en el universo, los pensamientos que tú creas están hechos de energía.

La energía-pensamiento no tiene límite. Tus pensamientos no están confinados a un cierto volumen y ubicación como tu cuerpo físico.

Mientras nos gusta pensar que todos nuestros pensamientos no dichos, son privados y que están confinados a nuestras propias cabezas, esto no es verdad.

Cada uno de nosotros es como una estación de radio, emitiendo de manera constante la energía de nuestros pensamientos que emana de nosotros y llena la inmensidad del espacio, tocando a todos aquellos alrededor nuestro para bien o para mal.

Esto no significa que podamos leer la mente de otras personas, pero la energía de los pensamientos de

4 Isaac Asimov, *Atom: Journey across the subatomic cosmos* (New York: Penguin Books USA Inc., 1992), 56.

otras personas es detectada hasta cierto punto a nivel subconsciente. Trata de fijar la mirada atentamente a la nuca de alguien en una multitud e inevitablemente se dará vuelta y no tardará mucho en mirarte directamente a ti. Muchos de nosotros hemos tenido esta experiencia y si tú no la has tenido, inténtalo. ¡Siempre funciona!

Todos Estamos Conectados

La realidad es que la familia humana entera está conectada energéticamente. Cuando las personas sufren y mueren del otro lado del planeta, sentimos a nivel subconsciente sus gritos y agonía distantes y nos oscurecemos por ello. Cuando algo trágico ocurre en el mundo, el mundo entero lo percibe subconscientemente y es afectado por ello. Por otro lado, cuando cosas maravillosas ocurren nos dan brillo a todos juntos.

La conectividad que tenemos todos a menudo se manifiesta como sutiles pensamientos que salen a flote del nivel subconsciente a nuestras mentes conscientes.

Esta conexión de energía parece más fuerte entre madre e hijos. Las madres a menudo parecen poder presentir cuando uno de sus hijos está en problemas. Llamamos a esto intuición materna y mi propia madre era una experta en eso. Nuestra conexión con nuestras propias madres es tal vez aun más fuerte debido al cordón umbilical espiritual que nos une a ellas.

El ejemplo más poderoso de esta conexión energética le ocurrió a una de mis pacientes hace unos años atrás. Una noche, ella estaba sentada en su casa mirando televisión con su marido. De repente, empezó a experimentar severos dolores como golpes en todo su cuerpo que inexplicablemente se movían de un área a otra. La violencia de este ataque repentino fue aterradora y cuando terminó se sintió sumamente aliviada pero exhausta y atemorizada. Nunca antes había experimentado algo semejante y no tenía ni idea de qué había andado mal, de repente, en su cuerpo. Sus intentos por explicar este bizarro y atroz ataque desconcertaron a todo el mundo, inclusive a sus médicos.

Tres días más tarde, recibió una llamada de su hijo, quien estaba trabajando en las Filipinas. Él la llamó desde la cama del hospital y le contó que había sido seriamente golpeado por la policía local unos días antes. Cuando compararon el momento de su golpiza con el de su experiencia, era el mismo. De alguna manera, ella estaba lo suficientemente conectada con su hijo como para literalmente "sentir su dolor". ¡Habla de intuición materna!

Los Pensamientos son Poderosos

Tus pensamientos son inmensamente poderosos. Cada vez que dices lo que piensas o escribes algo, utilizas la energía de tus pensamientos para afectar al mundo

que te rodea. Es a través del pensamiento, la creencia y la intención que todas las cosas ocurren.

Serios experimentos de laboratorio han demostrado de manera repetida que los pensamientos pueden influenciar directamente la tasa de crecimiento en plantas, hongos, y bacterias. William Tiller, un médico de la Universidad de Stanford, ha demostrado que los pensamientos pueden afectar instrumentos electrónicos.[5]

Estudios han demostrado que cuando la energía es direccionada intencionalmente, puede impactar en otros, sin importar si están cerca o en algún lugar alrededor del mundo.

Dependiendo de si la persona puede centrarse el pensamiento usa imágenes calmas o activadoras, por ejemplo, pueden crear una mayor sensación de relajación o ansiedad en la persona que es su objetivo. El efecto es tan distintivo que se puede medir en un laboratorio a través de la respuesta galvánica de piel, un método altamente sensible que mide los cambios eléctricos en la piel.[6]

Imagina cómo tus propios pensamientos te afectan a ti. Todo el mundo tiene algún tipo de conversación interna algunas veces. ¿Qué te dices a ti mismo?

5 William A. Tiller, Walter E. Dibble, Jr. and Michael J. Kohane, *Conscious acts of creation: the emergence of a new physics* (Walnut Creek, CA: Pavior Publishing, 2001),1.

6 William A. Tiller, *Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness* (Walnut Creek, CA: Pavior Publishing, 1997), 14.

Muchas personas se critican a sí mismas mucho más a menudo que lo que se alaban. La auto-charla negativa puede estar dañándote más de lo que te das cuenta.

¿Qué pasa con las personas a tu alrededor? ¿Alguna vez te preguntaste si los otros pueden percibir lo que sientes por ellos? Los subconscientes de los demás están continuamente detectando las vibraciones de tus pensamientos. ¿Alguna vez te pasó con un amigo, que él o ella dijo exactamente lo que tú estabas pensando? ¿Alguna vez supiste instintivamente quién te estaba por llamar, antes de que el teléfono ni siquiera sonara? Éstas no son coincidencias, sino las evidencias de la potencia de la energía del pensamiento.

Encontrar emociones atrapadas utilizando el Código de la Emoción se encuentra en línea con el detectar la vibración de los pensamientos o sentimientos de otra persona. La diferencia es que le puedes preguntar al cuerpo y realmente obtener respuestas definitivas, en vez de suposiciones. Luego, puedes liberar las emociones atrapadas para bien y saber con seguridad que se han ido de manera permanente.

Serendipia vs. Precisión

Cualquier profesional del cuidado de la salud alternativa puede decirte que casi todos llevan a cuestas antiguas energías emocionales de su pasado. Nuestros cuerpos físicos conservan emociones atrapadas y los médicos como los trabajadores del cuerpo están al tanto de esto porque a menudo un simple toque puede sacar una

avalancha de emociones y recuerdos en un paciente. En algún momento o en otro, prácticamente todos los profesionales que conozco – desde quiroprácticos, pasando por trabajadores de la energía y masajistas – han tenido la experiencia de provocar en un paciente una inesperada liberación emocional, al momento en que el cuerpo soltó la energía que había estado conservando. La liberación de esas emociones atrapadas puede resultar en una profunda e inmediata sanación. Mientras que cualquier liberación emocional que ocurre de esta manera imprevista es bienvenida, ésta no es en general la intención del terapeuta, y cualquier liberación emocional ocurrida es simplemente accidental.

El enfoque del Código de la Emoción, sin embargo, es mucho más deliberado. A veces lo pienso como "una cirugía emocional" porque buscamos emociones atrapadas con la clara intención de removerlas. Nada está librado al azar. Las emociones atrapadas son potencialmente tan destructivas que necesitas hallarlas y quitarlas de tu cuerpo, y luego confirmar que han sido liberadas. El Código de la Emoción te ayuda a hacer exactamente eso de manera simple y precisa.

Las Emociones Atrapadas y los Niños

Tengo dos hijos mellizos que, al momento de la escritura de este texto, tienen dieciocho años. Una de mis más tempranas experiencias con las emociones atrapadas ocurrió con mi hijo Rhett cuando era pequeño. Rhett y Drew son gemelos y son tan

diferentes como pueden serlo dos varones. Drew fue siempre muy afectuoso tanto con mi esposa como conmigo. Rhett era muy afectuoso con mi esposa Jean pero desarrolló cierto rechazo con respecto a mí, más o menos a los tres años. Cuando yo trataba de abrazarlo o acercarme a él o arrimarme, él me corría y me decía: "¡Doctor malo! ¡Aléjate!". Al principio pensamos que simplemente estaba atravesando algún tipo de período. Supusimos que con el correr del tiempo se desharía de sus sentimientos negativos hacia mí pero los mismos persistieron por más de un año. Era una fuente de pena y frustración para mí. No entendía porqué mi pequeño hijo sentía eso por mí.

Una tarde, Jean y yo estábamos sentados y conversando juntos. Rhett estaba sentado en la falda de Jean. Abrí mis abrazos para darle un abrazo. Él reaccionó de la misma manera que antes, corriéndome y diciéndome: "¡Doctor malo! ¡Aléjate!". Esta vez realmente me sentí dolido. Pude sentir la pena emanando de mi pecho y sentí como si fuese a llorar. Mi esposa dijo: "Ya sabes, tal vez tenga una emoción atrapada".

Hasta ese momento sólo habíamos tratado por emociones atrapadas a adultos. Decidimos chequearlo y ver. Utilizando el Código de la Emoción encontramos que sí tenía una emoción atrapada. La emoción era angustia; pero no era su angustia por mí, sino en verdad mi angustia por él. En otras palabras, en algún punto él percibió que yo sentía angustia por él. Él sentía esa angustia lo suficientemente fuerte como para crear

una emoción atrapada en su cuerpo. El examen nos mostró que esta emoción quedó atrapada cuando mi hija mayor y yo tuvimos una discusión de la que Rhett fue testigo. A pesar de que yo no estaba apenado con él, percibió la angustia que yo estaba experimentando por ella y él la aplicó a sí mismo.

Liberamos la angustia atrapada y, para mi sorpresa, él caminó hacia mí y puso sus brazos alrededor mío. Mientras lloraba y sostenía a mi pequeño hijo, yo estaba asombrado y entusiasmado al mismo tiempo. Si mi hijo pudo cambiar de manera tan instantánea con simplemente remover una emoción atrapada, entonces ¿cuántos chicos podrían ser ayudados?

La Hija del Piloto

Al día siguiente en mi clínica, yo estaba hablando con una paciente acerca de lo que había sucedido con Rhett. Ella dijo: "Usted sabe, me parece que mi pequeña hija podría tener una emoción atrapada. Mi esposo es piloto de una aerolínea. Todas las semanas se va por varios días de corrido y cuando vuelve nuestra hija de seis años de edad corre y se esconde de él. Ella no quiere hacer nada con él, cuando él vuelve a casa de sus viajes y esto destroza su corazón".

Al siguiente día, trajo a su hija a mi consultorio. Encontré que sí tenía una emoción atrapada por su padre. En este caso, la emoción atrapada era dolor. Era su propio dolor por las idas y ausencias de su padre por largos períodos de tiempo. En algún punto, este

dolor fue tan fuerte que desequilibró su cuerpo y la emoción quedó atrapada. Esta energía emocional estaba ejerciendo un muy fuerte efecto subconsciente y estaba influenciando su conducta para con él. Liberamos la emoción y ellas se fueron a su casa.

La semana siguiente, la mamá regresó al consultorio y dijo: "Doctor Nelson, su tratamiento emocional verdaderamente funciona. Mi marido se había ido cuando yo vine aquí y mi hija recibió el tratamiento. Unos días atrás mi marido volvió a casa desde el extranjero y cuando abrió la puerta nuestra pequeña hija corrió y saltó en sus brazos. ¡Ella nunca ha hecho eso, jamás! ¡Él está contentísimo! Muchas gracias".

Drew y su Traumático Parto

Para el momento en que nuestros mellizos tenían cuatro años de edad, Rhett se podía expresar muy bien y era conversador. Drew era exactamente lo opuesto, a tal punto que mi esposa y yo comenzamos a preocuparnos. A los cuatro años, Drew todavía no decía oraciones. Rara vez decía una palabra y cuando empezaba a hablar a menudo se tapaba la boca con su mano, como si tuviese temor de decir algo.

Parecía temeroso en general. Cuando íbamos a la piscina del barrio, Rhett se zambullía pero Drew se quedaba en el borde, mirando ansioso. Era muy cauteloso al probar cosas nuevas. Además, era claustrofóbico. Si salía a jugar y la puerta se cerraba detrás de él, entraba en pánico y gritaba.

Los exámenes psicológicos mostraron que Drew tenía un alto Coeficiente Intelectual, pero se estaba desarrollando al mismo ritmo que la norma para otros chicos de su edad. Los exámenes de audición mostraron que la suya era normal. Parecía no haber explicación para lo que estaba pasando con Drew.

Luego de nuestra experiencia con Rhett, decidimos ver si Drew tendría emociones atrapadas, sin darnos cuenta de que ellas eran la real causa de sus problemas.

Cuando lo examinamos, en seguida encontramos un número de emociones atrapadas que eran el resultado de cosas traumáticas que habían ocurrido el día que él nació y poco tiempo después.

El trabajo de parto de Jean y el parto habían sido muy largos, durando veintidós horas en total. Rhett nació primero. Se veía hermoso y contento e inmediatamente se quedó dormido. Drew nació 14 minutos más tarde y salió cianótico y sin fuerzas, viéndose verdaderamente no muy bien. Un equipo de médico lo rodeó inmediatamente. No estaban muy seguros de que él pudiera hacerla. Su situación era crítica.

Se recuperó pero los siguientes 10 días más o menos continuaron siendo muy traumáticos. Nos habíamos llevado a los dos varones a casa cuando tenían algunos días pero Drew tuvo que ser internado en el hospital nuevamente para examinar qué era lo que andaba mal. No podía retener nada de la leche materna y estaba perdiendo peso rápidamente. Nos dijeron que había

agarrado una infección que ponia en riesgo su vida durante sus primeros días. Los médicos tuvieron que hacerle una punción lumbar en su pequeño cuerpecito y suministrarle antibióticos intravenosos para salvar su vida.

Contrario a nuestros deseos, a Jean y a mí nos ordenaron que saliéramos de la habitación cuando este procedimiento comenzó. No pudimos consolarlo de ninguna manera y sólo pudimos escuchar, sin poder hacer nada, cómo Drew gritaba aterrado, mientras ellos intentaban de manera reiterada insertarle las agujas en sus pequeñas venas y su columna vertebral.

Nosotros mismos no hicimos hincapié en las experiencias traumáticas de Drew y nunca hablamos de estos acontecimientos con él de pequeño. Era muy triste para nosotros el simple hecho de pensar en ello. Cuatro años más tarde, por lo que sabemos, él no tenía recuerdo de estos acontecimientos pero sí tenía mucho temor a muchas cosas.

Una por una, encontramos y liberamos las emociones atrapadas que estaban relacionadas con estos acontecimientos traumáticos. Nosotros estábamos asombrados por lo que Drew había percibido siendo un infante y cuán profundo lo había marcado emocionalmente. Él probablemente esperaba que la llegada a este mundo fuera maravillosa. En cambio, cayó en una situación increíblemente dolorosa que apenas pudo sobrellevar. Fue como haber nacido en el infierno. Como te podrás imaginar, tenía emociones

atrapadas de miedo, temor y abandono. Sin duda, estos eran los sentimientos exactos que él había tenido durante los procedimientos en la sala de emergencias que fueron tan difíciles de soportar para todos.

Drew también había desarrollado la emoción atrapada de pánico en el útero mientras esperaba en la fila detrás de su renuente hermano, quien no tenía apuro por salir de su oscuro y confortable hogar. Esta emoción atrapada de pánico demostró ser la razón detrás de su fobia.

Además, tenía una emoción atrapada de ira que había heredado de su abuelo. Fue en verdad esta ira heredada la que lo hacía reacio a hablar. Tenía miedo de herir a alguien con sus palabras, lo cual explicaba porqué siempre se tapaba la boca cuando hablaba. Liberamos todas estas emociones atrapadas y nos retiramos por esa noche.

¡A la mañana siguiente en el desayuno, no podíamos creer la diferencia! Drew era como un pequeño parlanchín. De repente y por primera vez en su vida, estaba diciendo oraciones completas. Sin las emociones atrapadas que lo mantenían atado a los traumas del pasado, pudo soltar sus miedos. Su claustrofobia desapareció junto con su actitud temerosa. Estaba libre para convertirse en vivaracho, alegre y muy curioso.

Las Emociones Atrapadas son Comunes

No es posible realmente saber al mirar a alguien si tiene emociones atrapadas, pero casi todas las personas las tienen. Durante mis años de ejercicio, era raro que tratara a un paciente que tuviera emociones atrapadas no discernibles. Recuerdo un paciente en particular que entraba en esta categoría. Este hombre pasaba mucho tiempo meditando y me impactó por ser una persona calmada, amable e imperturbable que tenía mucho control de sus emociones. ¿Dije "en control de sus emociones"? Hablaremos más sobre este tema en el capítulo diez, a fin de evitar emociones atrapadas en el futuro.

La gran mayoría de nosotros tenemos emociones atrapadas, simplemente por lo que hemos atravesado y por lo que somos en este momento en nuestro viaje.

A menudo, cuando alguien ha atravesado un acontecimiento traumático o intensamente emocional - como un accidente de autos, una pelea o un divorcio – tendrá energía emocional atrapada a causa de ello. Sin embargo, no todas los acontecimientos emocionales crearán una emoción atrapada. El cuerpo está diseñado para enfrentar la energía emocional en el curso normal de los acontecimientos. Entonces, cuando una emoción queda atrapada, es en parte debido a circunstancias extenuantes - por ejemplo, cuando

hemos bajado la resistencia o cuando estamos demasiado cansados o inestables. Cuando nuestros cuerpos no están en su mejor momento somos más vulnerables a desarrollar emociones atrapadas.

La Resonancia De Las Emociones Atrapadas

Cada emoción se encuentra atrapada en una ubicación específica en el cuerpo, vibrando en su propia frecuencia. En poco tiempo, esa vibración causará que los tejidos circundantes vibren en esa misma frecuencia. A este fenómeno lo llamamos *resonancia*.



Diapasones

En mis seminarios utilizo diapasones para demostrar de la manera poderosa que nuestro universo responde a la resonancia. Uno de mis diapasones vibra a 512 H2. El sonido que hace es muy agudo. Los dientes del otro diapasón son de un tamaño diferente. Ese diapasón vibra a 128 H2 y hace un sonido mucho más bajo.

Si colocaras en una habitación una cantidad cualquiera de diapasones de tamaños diferentes y golpearas uno de ellos, los otros diapasones de esa frecuencia particular empezarían a vibrar ligeramente. Si detienes el sonido proveniente del diapasón que golpeaste, todos los otros continuarán vibrando. No es por ninguna afinidad

natural entre los diapasones. Esta es la manera en la que funciona nuestro universo.

Si golpeas un diapasón y lo colocas contra un panel de vidrio, el vidrio comenzará a vibrar en la misma frecuencia. Esto se debe a que el diapasón fuerza las energías que ponen al vidrio en movimiento –en sincronización con su propia vibración. Cuando tienes una emoción atrapada de alguna manera es como tener un diapasón en tu cuerpo que está vibrando continuamente en la frecuencia específica de una emoción negativa. Desafortunadamente, esto puede traer a tu vida más de esta emoción particular.

¿Alguna vez has visto a alguien nervioso contagiar la misma emoción a toda una sala llena de gente? Quizás tú estás esperando tranquilamente en un consultorio médico junto a varias personas que están leyendo tranquilamente unas revistas, cuando entra un paciente molesto. Comienza a caminar alrededor de la sala recogiendo revistas, luego dejándolas nuevamente en su lugar. Habla con la recepcionista en un tono irritado. Su lenguaje corporal pone su ánimo de manifiesto. Pero es el efecto invisible el más poderoso.

Vibraciones Negativas

Si tienes una emoción atrapada, atraerás más de esa emoción a tu vida. Además tenderás a sentir esa emoción más fácilmente y más frecuentemente que si lo hicieras de otro modo.

Puedes imaginarte a una emoción atrapada como si fuese una pelota de energía porque eso es exactamente lo que es. Tienen un tamaño y una forma aunque son invisibles y hechas sólo de energía. Por lo general, parecen variar en tamaño, desde el de una naranja hasta el de un melón.

La energía emocional atrapada siempre se alojará en algún lugar en el cuerpo físico y los tejidos del cuerpo que se encuentran dentro de esa esfera tenderán a entrar en resonancia con la energía vibracional de la emoción atrapada. En otras palabras, aquellos tejidos estarán en realidad experimentando continuamente esa vibración emocional.

Supongamos que tienes una emoción atrapada de ira. La has llevado contigo por años, sin saber siquiera que estaba allí. Como resultado, cada vez que te encuentres en una situación donde podrías enojarte es mucho más probable que te enojes porque de una manera fascinante y literal una parte tuya ya está enojada.

Si parte de tu cuerpo ya está vibrando en la frecuencia de la ira debido a una emoción atrapada, es mucho más fácil para todo tu ser entrar en resonancia con la ira cuando algo que sucede puede provocar en ti una respuesta de enojo.

A veces las personas no entienden por qué se fastidian con tanta facilidad o por qué no pueden librarse de determinadas emociones. Esto se debe a menudo

porque esa misma emoción contra la que ellos están luchando está atrapada dentro de ellos, desde una experiencia pasada que apenas podrían recordar.

Por esta razón, cuando se liberan las emociones atrapadas, el efecto es incomparable con cualquier otra forma de terapia. Frecuentemente, la emoción y el comportamiento que ha sido tan difícil de liberar, simplemente desaparece.

Puede parecer casi demasiado simple de creer, pero una vez que lo experimentes lo entenderás. Hasta que liberes tus propias energías atrapadas, continuarás trabajando bajo su peso.

Lori y la Porrista

He visto este fenómeno en innumerables ocasiones pero la experiencia de una paciente en particular ayudará a ilustrarlo. Lori tenía una emoción atrapada de resentimiento. Cuando hice un seguimiento en el tiempo de cuándo había ocurrido originalmente, descubrí que había quedado atrapada en la escuela secundaria y que era en realidad su resentimiento hacia otra mujer. En ese momento, Lori dijo: "Bueno, por supuesto. Sé exactamente de qué se trata esto". Explicó que había una joven en particular en el equipo de porristas que simplemente no toleraba. Por las razones que fueran, sintió mucho resentimiento hacia esta joven durante sus años en la escuela secundaria. El resentimiento realmente nunca se fue ya que se había quedado atrapado en el cuerpo de Lori.

Lori dijo: "Sabes, todavía siento mucho resentimiento hacia ella". Es algo raro, supongo. Actualmente tengo 43 años. La escuela secundaria fue hace mucho tiempo. Pensarás que me tendría que haber olvidado de ella pero es como que no puedo soltarla. No la he vuelto a ver desde la escuela secundaria pero cada vez que pienso en ella simplemente puedo sentir ese resentimiento invadiéndome y siento todo ese resentimiento hacia ella nuevamente".

Le expliqué a Lori cómo una emoción atrapada puede hacer que nos resulte mucho más difícil dejar ir cosas que preferiríamos olvidar. Utilizando un imán, liberamos la emoción atrapada en unos pocos segundos y ella se fue del consultorio. La volví a ver a Lori después de unos días y exclamó: ¡Dr. Nelson, funcionó! Anoche yo estaba hablando con una vieja amiga y surgió el nombre de esa joven. Por primera vez desde la escuela secundaria ¡no sentí nada! Normalmente hubiera sentido ese resentimiento hacia ella ¡pero no sentí nada! Esto es grandioso. ¡Gracias!"

El Problema de Enojo de Kirk de Toda la Vida

Kirk era un hombre malhumorado. Vino a verme cuando tenía casi ochenta años para tratarse por su dolor de espalda. Pronto fue evidente que había algo más que lo estaba molestando. Le hablaba bruscamente al personal de mi consultorio y solía ser cortante conmigo también. Era desdeñoso con su esposa, quien siempre lo apoyaba y era muy buena con él. En

un principio, atribuí su comportamiento al hecho de que sentía dolor. Su espalda comenzó a mejorar; sin embargo, su comportamiento no. Decidí chequear si tenía emociones atrapadas y encontré enojo, amargura, ansiedad, resentimiento, frustración y miedo, muchas de ellas provenían de su infancia.

El resultado final de liberar esas emociones fue que Kirk se convirtió en un hombre nuevo. Actualmente, es un marido dulce que adora a su esposa y se preocupa más por ella que por sus propias molestias y dolores.

El solía quejarse constantemente de todo y ahora se interesa por los demás; por lo general, tiene una sonrisa en su rostro y se queja muy poco. La transformación ha sido apreciada por todos aquellos que lo conocen. Si tan sólo sus emociones atrapadas pudieran haber sido liberadas anteriormente en su vida, él podría haber tenido una vida diferente.

Kirk siempre tuvo la libertad de elegir su estado emocional; pero sus emociones atrapadas le hacían más fácil entrar en resonancia con ellas que ir contra la corriente. Partes de su cuerpo estaban enojadas, amargadas, resentidas, frustradas y temerosas. Con eso se enfrentaba en cada momento de su vida hasta que liberamos esas energías.

El Efecto de un Desequilibrio

Todo vuelve a la naturaleza cuántica del cuerpo mismo. Cuando nos levantamos cada mañana esperamos ver nuestros cuerpos tal como lo hicimos ayer o el día anterior. Parecen ser lo suficientemente sólidos y predecibles. Nunca le echamos un vistazo al espejo mientras nos estamos vistiendo sólo para ver remolimos de nubes de energía donde solían estar nuestros brazos y piernas. Pero eso es exactamente lo que somos.

No importa cómo pueda parecerte, tu cuerpo es en realidad una colección de energías, volando en estrecha formación.

Cuando introduces la vibración negativa de una emoción atrapada en esa formación, alteras el ritmo vibracional normal de la totalidad.

No lo sentirás necesariamente; y definitivamente no puedes notar las diferencias con sólo mirar, pero hay otras formas de verlas.

Recuerda el efecto del diapasón. Cuando tu cuerpo tiene alojada una emoción atrapada, atraerá otras emociones que vibran en la misma frecuencia. Si la emoción es el miedo, por ejemplo, te asustarás más fácilmente. Cuanto más tiempo resida esa energía dentro de tu cuerpo, más te acostumbrarás a sentirla. Con el paso del tiempo, empezarás a pensar que eres simplemente una persona temerosa porque pareces tener miedo casi en todo momento. En realidad,

debido a que parte de tu cuerpo de hecho existe dentro de esta energía emocional atrapada particular o, literalmente, de la "bola de miedo", te predispones para el fracaso. Parte de tu cuerpo ya está sintiendo esa emoción continuamente, entonces caerás con más facilidad en un estado de miedo cuando se presente una situación de miedo. En otras palabras, como parte de tu cuerpo ya está resonando a la frecuencia del miedo, es un pequeño paso para todo tu cuerpo caer en resonancia.

Dónde se presentan las emociones atrapadas

A menudo la gente me pregunta por qué una emoción queda atrapada en un área del cuerpo y no en otra. Generalmente, descubro que las emociones atrapadas se alojan en un área que es vulnerable a causa de una susceptibilidad genética, una lesión o una deficiencia nutricional que debilita o desequilibra la energía del cuerpo en esa zona.

A veces hay una metáfora que interviene también. Esto tiene sentido cuando te das cuenta de que nuestras mentes subconscientes rigen nuestros cuerpos y nuestros sueños.

Los símbolos y las metáforas son el lenguaje de la mente subconsciente, por lo que es muy natural que las emociones atrapadas se alojen en un área que tenga una importancia simbólica.

Por ejemplo, supongamos que estás sintiendo dolor por una amiga que ha tenido un aborto involuntario. En lugar de experimentar la emoción y dejarla atrás, ésta queda atrapada. No sería sorprendente que esa emoción atrapada se aloje en tu vientre o pecho –los órganos vitales de la creación. O imaginemos que estás atravesando por unos de esos períodos difíciles en la vida cuando una serie de cosas parece resultar mal. Te sientes frustrado y abrumado, como si estuvieras cargando el peso del mundo en tus hombros. En ese caso, una emoción atrapada puede alojarse en uno de tus hombros. La realidad es que cualquier emoción puede quedarse atascada en cualquier lugar de tu cuerpo.

Si no notas el desequilibrio, puede continuar por años. Finalmente, puede causarte verdaderos problemas en tu salud, tanto mentales como físicos.

La Doble Naturaleza de las Emociones Atrapadas

Las emociones atrapadas te afectan de dos maneras distintas: mentalmente y físicamente. En primer lugar, hablemos de qué manera te afectan mentalmente. Causarán que sientas una respuesta emocional exagerada. Primero examinemos algunas situaciones de la vida real donde las emociones atrapadas fueron ejerciendo una obvia afección mental.

Marie y su Trauma

Uno de los ejemplos más dramáticos de esto ocurrió con Marie, una paciente hermosa y bondadosa de 50 años. Un año atrás vino a verme; su único hijo había sido asesinado brutalmente. Como podrás imaginar, la muerte de su hijo fue un golpe horrible para Marie. Para peor, el juicio al asesino de su hijo continuaba retrasándose en los tribunales por lo que no podía superarlo.

Ella estaba atravesando por un momento difícil de su vida cuando vino a verme por primera vez. En el año transcurrido desde el asesinato de su hijo, había quedado completamente atrapada en su dolor y en su pérdida. Cuando le hicimos la prueba de las emociones atrapadas encontramos una tras otra relacionadas a su hijo y su muerte. Las liberamos. Luego, Marie estaba liberada. Volvió a ser la persona tan equilibrada que siempre fue. Aunque extraña a su hijo y siempre sentirá su ausencia, ella es una de las personas más felices y equilibradas que conozco.

Sus emociones atrapadas la hacían perder su equilibrio por mantener una vibración negativa. Una vez que las eliminamos, fue capaz de hacerle frente a su pérdida de una manera más saludable.

Sarah y el Asesinato de JFK

Nunca olvidaré a Sarah, una mujer de 71 años que vino a verme para hacerse un tratamiento. Comencé a preguntarle a su subconsciente qué necesitaba a través

del test muscular. Encontramos que tenía una emoción atrapada de tristeza.

Si bien tu mente consciente puede no recordar las cosas muy bien, tu subconsciente recuerda todo lo que te ha ocurrido alguna vez. Por supuesto, también sabe en detalle acerca de cada emoción atrapada. Sabe cuando ocurrió la emoción atrapada, cuál era esa emoción, quién estaba involucrado y mucho más.

Mientras le hacía preguntas al subconsciente de Sarah sobre esta emoción atrapada, trataba de determinar cuando había ocurrido. Resultó que la emoción de tristeza había quedado atrapada en el cuerpo de Sarah en 1963.

Por una corazonada, le pregunté: ¿Esta tristeza es acerca del asesinato de John F. Kennedy?" la respuesta que dio su cuerpo a través del test muscular fue "Sí". Cuando llegamos a ese momento, ella comenzó a llorar. Mientras sus lágrimas caían dijo, "Oh, sí, eso me afectó profundamente. Y cuando el hijo del Presidente Kennedy, John Jr., murió en un accidente de avión hace unos años, me trajo todo a la memoria. No pude hacer nada más que llorar por días".

Si tienes edad suficiente para recordar ese día de noviembre de 1963, te acordarás lo chocante y triste que fue. Ese día, todo el ser de Sarah se llenó de tristeza. La emoción fue inmensa. Era demasiado intensa para ser procesada por su cuerpo físico, y como resultado quedó atrapada.

Las Emociones Atrapadas Nos Afectan Emocionalmente

Las emociones atrapadas generan una vibración energética específica. Además, están asociadas en nuestras mentes con tipos de acontecimientos específicos. En el caso de Sarah, la emoción de tristeza –resonando en su propia frecuencia particular- estaba conectada específicamente en su cuerpo mental con la muerte de Kennedy. Cuando John Kenny Jr. fue trágicamente asesinado, su tristeza natural por ese acontecimiento se amplificó por la emoción atrapada que ya estaba atascada en ella. Parte de su cuerpo, donde estaba alojada la energía de esta emoción, ya estaba funcionando lo mejor que podía, inmersa casi por cuarenta años en la tristeza de la muerte de JFK.

Cuando ella se enteró de la muerte de John Kennedy Junior, su cuerpo entero entró en resonancia con la emoción que estaba atrapada. El resultado fue ese, en lugar de llorar un poco y seguir adelante, Sarah lloró muchos días, y el dolor de ese día de noviembre de 1963 volvió con toda su fuerza. De hecho, ese dolor en realidad nunca la había abandonado. De una manera literal y fascinante, parte de su cuerpo no había dejado de sentir esa tristeza profunda.

Este es un ejemplo perfecto de cómo una emoción atrapada puede persistir durante muchos años y provocar que experimentes emociones similares de una manera exagerada.

Cuando las emociones atrapadas nunca se liberan, puede que sientas ese dolor y esa respuesta acentuada por el resto de tu vida. Es tan innecesario porque puedes librarte de tus emociones atrapadas fácilmente.

El Resto de la Historia

Antes de que liberara su tristeza, decidí preguntar dónde había estado alojada en su cuerpo esta emoción por casi cuatro décadas. ¿Qué tejidos de su cuerpo habían estado funcionando dentro de la esfera de su tristeza profunda todos esos años? ¿Cuál fue el efecto sobre esos tejidos? El subconsciente sabe estas respuestas por completo y averiguarlas es tan fácil como preguntar. La respuesta nos impresionó a ambos.

El test muscular demostró que la emoción atrapada de tristeza estaba alojada en el área de su pecho izquierdo.

Sarah y yo nos miramos fijamente por un momento, maravillados. Ella era una sobreviviente del cáncer de mama. Cuatro años atrás, le habían extraído su mama izquierda en una mastectomía quirúrgica.

Esta energía emocional atrapada se había alojado en su pecho izquierdo y permaneció allí. ¿Por qué su pecho izquierdo y no cualquier otra área del cuerpo? Quizás tenía una mayor vulnerabilidad en su pecho izquierdo debido a una infección menor, una lesión previa o algún otro desequilibrio.

Mi propia sensación es que quedó atrapada en estos tejidos – que yacían tan cerca de su corazón- por su amor al Presidente John F. Kennedy.

Sea cual sea la razón de su ubicación, la emoción atrapada permaneció en su cuerpo a medida que pasaron los años, lo cual causaba una constante irritación menor en sus tejidos y este podría haber sido un factor que contribuyó al cáncer. Los signos no fueron reconocidos a tiempo y finalmente tuvieron que extraerle su mama izquierda para salvar su vida, pero la tristeza permaneció. El haber liberado esa tristeza atrapada de su cuerpo la ayudó a sanarse emocionalmente. Sólo deseo haberlo podido descubrir años antes, lo que podría haberla ayudado a evitar mucho dolor y sufrimiento, e incluso podría haberla ayudado a evitar el cáncer de mama.

Los Efectos Físicos de las Emociones Atrapadas

Los tejidos que están continuamente distorsionados por una emoción atrapada eventualmente sufrirán los efectos de ello.

Si tomas un imán y lo mantienes cerca de una antigua pantalla de televisión con tubo o un monitor de computadora, verás una distorsión de la imagen muy visible. Esto se debe a que el campo magnético está interfiriendo con el flujo normal de los electrones dentro de la pantalla. Si acercas el imán demasiado cerca o si lo dejas allí por mucho tiempo, creará una

distorsión permanente e incluso arruinará la pantalla. Después de todo, el cuerpo es energía y también lo son las emociones atrapadas. Pero las emociones atrapadas son una energía negativa y distorsionan los tejidos del cuerpo tal como el imán distorsiona la imagen en la pantalla del televisor. La deformación de los tejidos del cuerpo a largo plazo, el dolor y el mal funcionamiento será el resultado. Esta es la razón por la que la liberación de una emoción atrapada a menudo causará un alivio del malestar inmediato y otros síntomas, y posiblemente la reversión de algunas enfermedades.

Creo que esto es un terreno muy fértil para investigaciones futuras, que podrían producir una profunda comprensión del proceso de las enfermedades.

Según mi experiencia, las emociones atrapadas pueden ejercer una influencia sorprendente sobre los tejidos del cuerpo. ¿Qué ocurre cuando esos tejidos son continuamente irritados con el tiempo? El primer síntoma es a menudo dolor o un mal funcionamiento sutil que puede ser difícil de detectar. Si los tejidos son irritados por un largo período de tiempo, el tejido puede eventualmente entrar en un estado de metaplasía o cambiar. En otras palabras, el tipo específico de célula comienza a convertirse en una célula más primitiva. El próximo paso es la malignidad o el cáncer.

Si bien hay una variedad de cosas que se cree que causan el cáncer, creo firmemente que las emociones

atrapadas son un factor que contribuye al proceso de las enfermedades, ya que creo que lo son para muchas sino para casi todas las otras enfermedades.

Cada paciente con cáncer que atendí resultó tener emociones atrapadas arraigadas en los tejidos malignos.

Es posible que algunas de estas energías puedan haber sido atraídas al área precisamente porque los tejidos estaban en un estado severo de desequilibrio. Si bien esto es posible e incluso probable a medida que la enfermedad avanza, las emociones atrapadas son, en mi opinión, una causa subyacente del cáncer. Es de vital importancia que estas emociones atrapadas sean eliminadas. Aunque puede que ya hayan contribuido al cáncer, una vez eliminadas, no pueden causar más daños en los próximos años.

El Cáncer de Pulmón de Rochelle

Cuando Rochelle vino a verme por primera vez por el tratamiento, ella tenía un cáncer del tamaño de una pelota de béisbol en su pulmón. Estaba haciéndose quimioterapia cuando nos conocimos. Le pregunté a su cuerpo si había emociones atrapadas en este tejido pulmonar maligno y la respuesta fue "Sí".

Las emociones atrapadas en el tumor de Rochelle se remontaban a muchos años atrás, a un tiempo cuando ella era una mujer joven. Ella es filipina y se había casado con un marinero americano instalado en las Filipinas.

Luego de haber tenido un hijo juntos, el marido de Rochelle se fue al mar por seis meses o más. Ella había previsto sus ausencias frecuentes y había aceptado la separación en su mente consciente; pero criar un hijo sola era difícil y solitario. Conscientemente, Rochelle creía que ella estaba bien con su ausencia. Pero su cuerpo reveló que esas emociones de resentimiento, frustración y abandono habían quedado atrapadas dentro de ella durante este período.

"No, no," insistió Rochelle. "Nunca me sentí de esa manera. Sabía que Danny se iría y yo no tenía problema. Me sentía BIEN sola. Y, sin embargo, después de que le pasara el imán por su espalda, Rochelle se incorporó y sacudió su cabeza. "Sabes, esto es de lo más extraño," ella dijo. "Me siento mucho más liviana, como si se hubiera levantado un peso de mi pecho."

Como ella tenía que manejar 90 minutos de ida y de vuelta para llegar a mi clínica, sólo la vi a Rochelle tres veces, pero fueron suficientes como para que le pudiera liberar todas las emociones atrapadas que aparecieron en el área de su tumor. Aproximadamente cinco semanas más tarde, apareció en mi consultorio contentísima por las buenas noticias. Sus médicos le habían tomado una nueva radiografía y el tumor se había ido completamente de su pulmón.

¿Las emociones atrapadas podrían haber sido un importante factor de contribución para la creación de este cáncer? Creo que la respuesta es que sí.

Por supuesto, no puedo demostrar que la liberación de las emociones atrapadas eliminó el tumor ya que Rochelle también se sometía a quimioterapia. Sin embargo, mediante la eliminación de las emociones que estaban alojadas en su pecho, es posible que hayamos hecho más eficaz a la quimioterapia y que su eliminación le haya dado a su cuerpo el puntapié que necesitaba para sanar. Espero vivir lo suficiente como para ver el día en que todos los pacientes sean tratados con el mejor de todos los métodos como este.

El Doloroso Ovario de Jean

Una de las cosas que más me sorprendieron acerca de las emociones atrapadas fue su capacidad de causar dolor físico. La primera experiencia que tuve con este fenómeno fue bastante dramática. Mi esposa, Jean, de repente comenzó a sentir un dolor agudo y severo en su abdomen inferior izquierdo. El test muscular demostró que el dolor provenía de su ovario izquierdo y que su causa era emocional. Tan rápido como pude, comencé a identificar la emoción responsable. Para mi sorpresa, terminé encontrando no una sino seis emociones diferentes. Como sabrás luego, liberamos las emociones una a la vez. A veces, se encontrará más de una emoción anidada en la misma área, como por ejemplo en este caso. Exceptuando a la última emoción, todas tenían que ver con acontecimientos trágicos o perturbadores que habían ocurrido en las vidas de mujeres que estaban cerca de Jean. Liberé cada

emoción atrapada a medida que cada una de ellas era identificada.

Sorprendentemente, el nivel de su dolor disminuyó al instante y notablemente a medida que liberaba cada emoción atrapada. Después de limpiar cinco emociones atrapadas, el nivel de su dolor era una fracción de lo que había sido tan sólo momentos antes.

Su cuerpo indicaba que había una emoción atrapada más. El test reveló rápidamente que una emoción de haberse sentido despreciada había quedado atrapada cuando Jean estaba en el jardín de infantes.

Era el año 1960, un año de elecciones. La elección era entre Richard M. Nixon y John F. Kennedy. La maestra de Jean le informó que un niño y una niña de la escuela habían sido elegidos para ser entrevistados por el periódico local acerca de las elecciones presidenciales próximas y que ella era una de las elegidas. Le dijeron que le iban a hacer algunas preguntas sobre los candidatos, en particular, a quién votaría si pudiera.

Estaba tan entusiasmada y el gran día llegó pronto. La hicieron pasar a una habitación en la escuela que estaba preparada para la entrevista. Había dos sillas enfrentadas, una para cada niño. El entrevistador comenzó a hacerle preguntas al niño pequeño en primer lugar, mientras que destellaban flashes cuando le sacaban su foto. Aunque también le sacaron una foto

a Jean, por alguna razón, a ella no le hicieron ninguna pregunta.

Fue ignorada casi completamente, con la excepción de que se le dijo como posar para la foto. De repente, la entrevista finalizó. Mientras la llevaban al aula nuevamente se sintió confundida. Poco a poco, cayó en la cuenta de lo poco importante que ella debía ser.

Ella empezó a sentirse inútil y sintió esa emoción lo suficientemente fuerte como para que quedara atrapada en su cuerpo físico.

Las emociones son energía y la vibración específica de una emoción determina con precisión qué emoción es. Una emoción atrapada es como una pequeña pelota de energía que siempre "caerá" o se alojará en algún lugar en el cuerpo físico. Por alguna razón, esta emoción atrapada de inutilidad se alojó en el ovario izquierdo de Jean, donde permaneció durante treinta años.

Cuando liberamos esta última emoción atrapada, los restos de su dolor desaparecieron instantáneamente. Ella se levantó del piso y nosotros nos miramos el uno al otro en mutuo asombro por lo que habíamos acabado de experimentar. Jean nunca ha vuelto a tener una reaparición de dolor en esa zona. No puedo evitar preguntarme cuáles habrían sido las consecuencias en su salud si no hubiésemos liberado esas energías de su ovario.

El Codo de Tenista de Jack

Otro ejemplo de cómo las emociones atrapadas pueden causar daño físico proviene de un paciente mío llamado Jack. Él tenía 42 años cuando vino a verme para tratarse su terrible codo de tenista, por el que había estado sufriendo durante meses. El malestar en su antebrazo derecho se había hecho tan grande que ya no podía ni siquiera girar la llave para encender su auto sin que esto le causara un dolor terrible. Lo empecé a tratar con un enfoque de quiropráctica tradicional de los ajustes de la columna vertebral y las extremidades y con terapia física. Después de trabajar en él durante una semana aproximadamente, no vi demasiadas mejorías, lo cual me sorprendió. El codo de tenista es una enfermedad que normalmente se trata con gran éxito con cuidado quiropráctico.

Yo me sentía frustrado por la falta de mejoría de Jack. Esto sucedió en los primeros días de mi trabajo con las emociones atrapadas y todavía no había pensado en preguntarle a su subconsciente si las emociones tenían algo que ver con su problema. Recién comenzaba a entender lo poderosas que las emociones atrapadas pueden ser y cómo pueden causar diferentes tipos de síntomas. Sabía que podían causar dolor físico pero también sabía que el codo de tenista era una condición inflamatoria que había tratado con éxito anteriormente. Sin embargo, como no estaba obteniendo resultados con el enfoque tradicional, decidí preguntarle al subconsciente de Jack si las emociones atrapadas

eran una causa subyacente de su codo de tenista. Me sorprendió un poco que su cuerpo contestara: "Sí".

Las Jóvenes de la Escuela Secundaria

Utilizando el Código de la Emoción, identificamos la primera emoción. De acuerdo a su cuerpo, la emoción atrapada era la inferioridad. Había quedado atrapada en su cuerpo durante la escuela secundaria y tenía que ver con una jovencita en particular que a él le gustaba. La liberé y Jack se sorprendió por el efecto inmediato que esto tuvo en su brazo. De repente, el dolor en su codo había disminuido notablemente. Pregunté de nuevo si había alguna emoción atrapada que podía liberar. Su cuerpo contesto: "Sí", entonces comencé a preguntar cuál era la próxima emoción, cuándo había quedado atrapada y si tenía que ver con alguien en particular. Esta emoción atrapada provenía también de la época cuando Jack iba a la escuela secundaria; y fue el resultado de una relación poco satisfactoria –con una joven diferente esta vez. La emoción atrapada era el nerviosismo. Cuando la liberamos el dolor del codo de Jack disminuyó aún más significativamente. Continuamos este proceso hasta que eliminamos cinco emociones atrapadas en total.

Todas provenían de la escuela secundaria y cada emoción estaba asociada con una joven diferente. A su esposa, que estaba allí con él durante su tratamiento, parecía darle gracia.

A medida que liberamos cada emoción atrapada, el nivel de malestar en el antebrazo de Jack disminuía notablemente. En el momento que liberamos a la última emoción, ¡su dolor se fue completamente! Giró su brazo hacia un lado y hacia el otro. Imitó girar la llave en su auto. No había dolor alguno.

De repente había recuperado todo su rango de movimiento en la articulación de su codo y no pude provocarle dolor presionando mis dedos en los músculos de su antebrazo, lo cual anteriormente había sido muy doloroso al tacto. Este resultado fue sorprendente para todos los que estábamos siendo testigos de él.

Jack había jugado al tenis durante la escuela secundaria pero hacía años que no agarraba una raqueta. Las emociones atrapadas tienden a gravitar hacia las zonas más débiles del cuerpo, donde hay estrés extra, una lesión o una infección, o algún otro desequilibrio. Todas estas emociones atrapadas particulares se alojaron en los tejidos del antebrazo de Jack. Creo que esto se debe a que durante la escuela secundaria su antebrazo fue estresado en repetidas ocasiones e incluso lesionado hasta cierto punto. Al mismo tiempo, él estaba experimentando angustia emocional y recogiendo emociones atrapadas de sus intentos fallidos en el romance. Recuerda que una emoción atrapada siempre recaerá en algún lugar, probablemente en el eslabón más débil en la cadena del cuerpo.

Todavía pienso que si no hubiese estado allí viéndolo por mí mismo, no lo hubiese creído.

En cuestión de unos minutos, el dolor de Jack pasó de ser atroz a inexistente.

Una vez más me sorprendió que las emociones puedan de alguna manera causar directamente un dolor físico grande. Sin embargo, recién lo había visto con mis propios ojos. A medida que continué utilizando el Código de la Emoción en mis pacientes, me asombraron cuántas condiciones estaban en realidad siendo causadas en su totalidad o en parte por las emociones atrapadas; y por lo destructivas que fueron en la salud de mis pacientes.

La curación poderosa ocurre cuando las emociones atrapadas son finalmente liberadas. ¡Quién sabe cuánto dolor, infelicidad y enfermedad crónica puede evitarse completamente eliminando a las emociones atrapadas! Rápidamente aprendí que algunos de los sentimientos atrapados en los cuerpos de mis pacientes habían estado allí mucho más tiempo del que yo hubiera creído posible. Me ponía triste pensar que en algún punto estos pacientes habían estado sufriendo constantemente durante todos esos años, de algo de lo que uno puede deshacerse fácilmente.

Fobias

Se define fobia a un temor irracional y persistente a determinadas actividades, personas, objetos o situaciones. Descubrí que las emociones atrapadas son una causa importante de las fobias, quizás la única causa. El subconsciente sabe cuál es la causa subyacente de la fobia y cada fobia tiene una o más emociones atrapadas que la causan.

La Fobia a la Imagen del Avión

Es posible tenerle fobia a cualquier cosa literalmente. Por ejemplo, una vez atendí a una mujer que tenía una fobia bastante rara. No podía mirar una imagen de un avión en una revista o ver una en la televisión sin tener un ataque de pánico grave. Si un avión volaba por encima de ella, tenía que mantener la vista al suelo. Si miraba hacia arriba y veía el avión, podía llegar a tener un ataque de pánico.

La pregunté a su subconsciente por medio del test muscular si había una emoción atrapada que le estaba causando su fobia. La respuesta fue: "Sí". Mediante pruebas posteriores pude determinar lo que había sucedido.

Unos años atrás ella había estado leyendo un artículo en una revista acerca de un accidente de avión con pasajeros. El artículo estaba acompañado con una foto del avión justo antes del impacto.

Mientras leía ese artículo, la invadió una emoción profunda. Se identificó mucho con los pasajeros aterrorizados y se creó una emoción atrapada. Liberé la emoción y la fobia se fue instantáneamente. Pudo mirar aviones tanto en fotografías como en el cielo inmediatamente sin ningún problema y su fobia no volvió.

Miedos Nocturnos

En otro caso, una paciente de 42 años llamada Carol había sufrido miedos nocturnos casi toda su vida. ¡Sus gritos de terror podían despertar a su marido y a sus hijos por lo menos tres noches cada semana! Los miedos nocturnos difieren de las pesadillas ya que estos no parecen ser causados por un sueño específico. En cambio, se siente una emoción específica y muy aterradora mientras la víctima está dormida.

Sus miedos nocturnos habían sido un gran problema casi toda su vida. Se había roto tanto clavículas como varias costillas y hasta tuvo una prolongada fractura de cráneo debido a sus intentos agitados por escapar de su estado de sueño aterrador.

Su subconsciente respondió afirmativamente a mi simple pregunta: "¿Hay una emoción atrapada que está causando tus miedos nocturnos? Otras pruebas futuras revelaron que emociones de pánico, terror y miedo habían quedado atrapadas en su cuerpo cuando tenía cinco años, durante un período corto en el cual

tenía una pesadilla recurrente. La pesadilla finalmente se fue pero permanecieron las emociones atrapadas.

El resultado de liberar estas emociones atrapadas fue que en una semana los miedos nocturnos desaparecieron para siempre y no volvieron.

¿Puedes permitirte mantenerlas guardadas?

Creo que eliminar las emociones atrapadas es vital para tu calidad de vida. Eliminarlas podría prevenir que finalmente ocurran innumerables y variados problemas. Espero que estés empezando a entender cómo el eliminar tus emociones atrapadas puede darte alivio de síntomas mentales y físicos que pudieras estar padeciendo actualmente.

Liberando tus emociones atrapadas, estarás eliminando las nubes de energía negativa no deseada que estén dificultando la función normal de tus tejidos; y estarás ayudando a mantener el libre flujo de energía y, por lo tanto, ayudando a tu cuerpo a que pueda sanar él mismo.

Tu mente volverá a un estado más natural también, sin el dramatismo, dolor y peso de tus antiguas emociones impidiéndote progresar en tu vida.

A continuación, compartiré algunos secretos asombrosos que antiguos médicos sabían acerca del campo energético humano, el cual ha sido descubierto recientemente.

PARTE II

EL MUNDO ENERGÉTICO

NUESTRO NACIMIENTO NO ES SINO
UN SUEÑO Y UN OLVIDO:
EL ALMA QUE CON UNO SE DESPIERTA,
LA ESTRELLA DE NUESTRA VIDA,
HA TENIDO SU LUGAR EN OTRA PARTE,
Y VIENE DESDE LEJOS.
NO EN UN OLVIDO ABSOLUTO
NI EN COMPLETA DESNUDEZ,
PERO DIBUJANDO NUBES DE GLORIA DE DIOS,
DONDE ESTÁ NUESTRA MORADA.

- WILLIAM WORDSWORTH

3

MISTERIOS DE LOS ANTIGUOS CURANDEROS DE ENERGÍA

En 1939, un técnico eléctrico ruso llamado Semyon Kirlian descubrió lo que actualmente se conoce como la fotografía Kirlian.1 La fotografía Kirlian utiliza frecuencias de pulsaciones de alta tensión para tomar fotografías de los campos de energía radiante que rodean a todos los seres vivos. La técnica también se conoce como Visualización de Descarga de Gas (Gas Discharge Visualization) o GDV.

En los últimos 65 años, los científicos rusos han realizado una cantidad significativa de investigaciones mediante la fotografía Kirlian; y han descubierto que todas las cosas ponen de manifiesto características de

1 John Iovine, *Kirlian photography: a hands-on guide* (Victoria, Australia: Images Publishing, 2000), 24.

un campo de energía. Aunque las cosas vivientes tienen un campo de energía más vibrante que los objetos inanimados.[2] Quizás las imágenes de Kirlian más llamativas son aquellas de hojas que han sido cortadas a la mitad, y aún así muestran los campos de energía completos intactos de las hojas enteras.[3] ¿Es posible que estas imágenes de Kirlian estén en realidad revelando la naturaleza espiritual interior de las cosas?



Fotografía de Kirlian de una Hoja Cortada

La existencia del "Campo Energético Humano" ha sido un principio básico de las artes de curación desde hace mucho tiempo. Los hindúes comprendían la fuerza vital vivificadora que impregna y da vida a todas las cosas como Prana, una creencia que se remonta a los 5.000 años. Los chinos pensaban que esta energía se llamaba Chi, una creencia de que si el Chi es desequilibrado en un individuo, el resultado es la mala salud.

A lo largo de la historia, tantas como 97 culturas diferentes y separadas creían en el campo energético humano.

2 Ioivine, 25

3 "Fotograferingsteknik som visar en aura runt föremålen. Uppfanns av ryssen Semyon Kirlian." <http://paranormal.se/topic/kirlianfotografi.html>

Las emociones atrapadas distorsionan y bloquean el flujo de esta energía; y el Código de la Emoción es una forma sencilla de traer esta energía a un estado equilibrado.

El Espíritu y El Templo

Creo que el campo energético humano es esencialmente el espíritu que existe dentro de cada uno de nosotros. Considero que si pudieran de alguna manera arrancar mágicamente sus espíritus de sus cuerpos y ponerlos uno al lado del otro para compararlos, la semejanza los sorprendería.

Muchas de las experiencias cercanas a la muerte que han sido grabadas revelan que las personas que han "muerto" en realidad sólo han dejado sus cuerpos por un tiempo. A veces ni siquiera se dan cuenta que han muerto hasta que miran hacia abajo y ven su cuerpo físico acostado allí mientras que revolotean por encima de él. Las personas como estas han sabido por experiencia propia que son sus cuerpos físicos. En cambio, su cuerpo es más que nada un templo que alberga su ser espiritual.

Una vez tuve una experiencia que nunca olvidaré, ya que me enseñó la verdad de este concepto. Cuando ejercía regularmente veía muchos pacientes en condiciones difíciles y crónicas. Tenía el hábito de decirle a Dios en silencio una oración breve para que me guíe antes de cada tratamiento; y llegué apreciar Su ayuda en

muchas ocasiones cuando mi propio conocimiento era insuficiente.

Un día, después de decir en silencio una oración en busca de ayuda, puse mi atención en un paciente que estaba acostado sobre una camilla delante de mí. En ese momento, desde el cielo se me dio un regalo de entendimiento. Percibí que estaba de pie en presencia de un templo sagrado; el templo del cuerpo. Me llené del sentimiento más profundo de admiración y reverencia. Esta percepción inspiradora reveló la verdad acerca del cuerpo en un nivel mucho más alto de comprensión que nunca antes había tenido.

Esta experiencia espiritual cambió la manera en la que veo a las personas. Siempre he sentido mucho amor y respeto por la humanidad; pero ahora me doy cuenta de que la verdad de nuestra existencia es más profunda y sagrada de lo que imaginamos. Somos verdaderos seres espirituales que tenemos una experiencia física aquí en la Tierra.

Cómo tus Pensamientos Afectan a Otros

Tus pensamientos se originan de tu inteligencia espiritual y tienen un efecto profundo en aquellos que te rodean. Tus pensamientos son energía y están continuamente radiando desde tu cuerpo, sin límites.

La energía de tus pensamientos y sentimientos ejerce un efecto sutil en el resto de las personas, así como otras formas de vida. Estamos constantemente en contacto con los demás, nos demos cuenta o no, ya que toda la energía es continua y conectada.

Una paciente llamada Linda vino a verme. Padecía el Síndrome de Fatiga Crónica. Me expresó que los síntomas de su enfermedad comenzaron antes de que ella empezara a compartir una parte de la oficina con una mujer muy negativa. Esta mujer estaba constantemente quejándose de todo. Linda sentía que la energía de esta mujer había provocado el espiral descendente en su salud.

Los Pensamientos son Cosas

Los curanderos antiguos tenían un entendimiento profundo del poder del pensamiento. En mis seminarios utilizo una prueba simple para ilustrar cómo los pensamientos pueden tener un efecto poderoso sobre la mente y el cuerpo de otra persona, incluso a la distancia.

Tengo un voluntario de pie en el frente de la sala dándole la espalda a la audiencia. Realizo un rápido test muscular para asegurarme de que es testeable; le hago decir "amor"; y a continuación, presiono suavemente pero con firmeza sobre su brazo extendido. Esto debería dar una fuerte respuesta del músculo y él debería ser capaz de resistir mi presión hacia abajo

sin ningún problema. Luego, le hago decir "odio" y nuevamente presiono sobre su brazo, que ahora está debilitado, haciendo que no pueda resistirlo.

Una vez que me aseguro de que estamos listos para la demostración, le solicito al voluntario que mantenga sus ojos cerrados y su mente clara. Me aseguro de mantener yo también mi mente clara para no interferir en la demostración. Después le indico a la audiencia que cuando dé la señal poniendo mis pulgares hacia arriba detrás de su espalda, tienen que enviarle silenciosamente al voluntario pensamientos positivos, como por ejemplo "Te amo" o "Eres maravilloso". Le digo a la audiencia que cuando dé la señal poniendo mis pulgares hacia abajo detrás de su espalda, tienen que tener pensamientos negativos hacia el voluntario, como por ejemplo "Te odio" o "Eres asqueroso".

Con mi señal de pulgares hacia arriba, la audiencia comienza a enviar pensamientos positivos hacia él y yo presiono suavemente hacia abajo sobre su brazo estirado. Me quedo en silencio durante la demostración para demostrarle a toda la audiencia que es su energía de pensamiento únicamente la que está creando el efecto. Sin excepción, el brazo de la persona está siempre fuerte.

Luego, doy la señal de pulgares hacia abajo y la audiencia comienza a enviarle al voluntario pensamientos negativos. Presiono sobre su brazo de nuevo; pero en lugar de ser fuerte, su brazo está siempre débil. Recuerda que durante este proceso, él no se da cuenta

conscientemente de qué señales le estoy dando a la audiencia. No sólo que le está dando la espalda sino que mi comunicación con la audiencia no es vocal, las señales que hago con mis manos son detrás de su espalda y sus ojos están cerrados.

Esta simple prueba ha dado constantemente resultados confiables durante todos mis años enseñando seminarios. Funciona porque estamos hechos de energía y los pensamientos son energía también. Cuando la energía de pensamiento de otros pasa a través de tu energético ser siempre debe haber un efecto, ya sea positivo o negativo. En este caso, los pensamientos negativos de la audiencia acerca del voluntario lo debilitan de forma demostrable. Sus pensamientos positivos lo fortalecen. Esta prueba fascinante e incluso sencilla tiene algunas implicaciones bastante profundas.

Por supuesto, tus propios pensamientos tendrán el efecto más drástico e inmediato sobre el estado de tu propio campo de energía. El cambio de tu pensamiento de positivo a negativo cambiará inmediatamente tu energía vibracional de positiva a negativa. Inevitablemente, esto producirá resultados negativos; el más obvio e inmediato de ellos es un debilitamiento generalizado del cuerpo. Podrás imaginar cómo los pensamientos negativos afectan a tu cuerpo debilitando los órganos y tejidos de tu cuerpo; y cómo continuar en este estado puede ser peligroso para tu salud y tu bienestar.

Tu subconsciente está al tanto de los pensamientos negativos que podrían estar perjudicándote, ya sea que se trate de tus propios pensamientos o no. A menudo, tu mente consciente es lenta para detectar energías negativas si no puedes ver prueba de ellas, como expresiones faciales, lenguaje corporal o comunicación verbal. Esta "prueba" es la que te han enseñado a buscar desde que eras un niño pequeño.

Creo que todos nosotros hemos sido de alguna manera insensibilizados, entonces la mayoría de nosotros no somos capaces de detectar conscientemente la energía que no podemos ver.

Nos han bombardeado con información desde el día que nacimos acerca de cómo se supone que es el mundo.

Somos perspectivas, opiniones, prejuicios, tradiciones, teorías, hechos y doctrinas inducidas. Esperamos que lo que hemos aprendido esté basado en la verdad. Vamos a la escuela a aprender los "hechos" sobre la naturaleza, la ciencia y la historia del mundo. En el momento que llegamos a la adultez, nuestras ideas acerca del mundo están esencialmente en su lugar.

Cuando llega nueva información es simplemente natural que nuestras mentes sean lentas para aceptar y entender las cosas que no encajan con la información adquirida previamente. Esto podría ser difícil de aceptar si la nueva información requiere que hagamos

algunos cambios en nuestra manera de pensar, sobre todo si va en contra de lo que nos han enseñado.

La Naturaleza de la Cosas

La mayoría de nosotros nunca se enteró de que todo lo que nos rodea está hecho de energía, vibrando en diferentes niveles, haciendo que las cosas parezcan diferentes, que tengan diferentes sabores y olores, y se sientan de manera diferente. Vivimos en lo que me gusta llamar un universo "Lego". En caso de que hayas estado viviendo en una cueva (o quizás no tengas experiencia con niños) los Legos son pequeños ladrillos de plástico que vienen en diferentes colores, tamaños y formas. Todos aquellos que hayan ido alguna vez al parque temático Legoland pueden decirte que estos pequeños ladrillos pueden ser utilizados para armar desde elefantes hasta rascacielos.

Nuestro universo también está hecho de pequeños ladrillos llamados partículas subatómicas. En realidad, no son partículas; pero puedes imaginártelas como unidades de energía infinitamente pequeñas. Si pones suficiente cantidad de estas energías pequeñas juntas, obtienes un átomo. Como los Legos, diferentes disposiciones de estas energías pequeñas producirán átomos de elementos distintos, como el hidrógeno, el carbono, el titanio, etc. Insisto, como los Legos, varios átomos pueden ser colocados para hacer moléculas que llamamos proteínas, grasas, hidratos de carbono, y así sucesivamente. En última instancia, todas las cosas

que vemos alrededor de nosotros y literalmente todo lo que existe, ya sea vegetal, animal, mineral, gas, líquido, sólido o cualquier otra cosa, están hechas de estos pequeños ladrillos, los que están hechos de energía.

El Misterioso Mundo Cuántico

Las partículas subatómicas no son realmente partículas; son en cambio un "quántum" o cantidad de algo que es bastante indefinible. La física cuántica o el estudio de estas unidades más pequeñas de energía comenzó con Albert Einstein y sus contemporáneos. Estos científicos brillantes elaboraron algunos experimentos muy ingeniosos en un intento por descubrir más acerca de la naturaleza de estas energías. Uno de los aspectos más sorprendentes de la investigación cuántica revela que las energías se comportan de diferentes maneras dependiendo de lo que el observador está esperando ver. Muchos físicos creen que la única explicación de estos comportamientos misterios es que las energías dentro del átomo son inteligentes en algún pequeño grado.[4]

En un experimento famoso, los científicos dividieron un átomo, enviando dos de sus partículas (o energías) que viajan en direcciones distintas casi a la velocidad de la luz. Una vez que las partículas habían viajado una distancia determinada en direcciones diferentes, una de las partículas pasó a través de un campo magnético potente que cambió la dirección de su viaje. En el

4 Jerry D. Wheatley, *The Nature of Consciousness*, (Phoenix, AZ: Research Scientific Press), 668.

mismo instante, su partícula hermana cambió también su dirección. Precisamente en el mismo ángulo. Aunque una distancia considerable las separaba, las dos partículas estaban todavía misteriosamente conectadas. Lo que le pasaba a una instantáneamente afectaba a la otra, a pesar de la distancia o la separación. ¿Cómo crees que esto pudo ser posible? ¿Cómo pudieron estas energías pequeñas realizar semejante hazaña de aparentemente comunicación instantánea si estaban tan separadas?[5]

Nadie lo sabe realmente con certeza, al menos no todavía. Sin embargo, la física cuántica ha demostrado este fenómeno una y otra vez. Realizando un cambio en una partícula, causará un cambio instantáneo y equivalente en una partícula conectada, no importa cuán lejos esté. Parece que la distancia no es un obstáculo para la conectividad de su energía. Recuerda, ¡todo está conectado con todo lo demás![6]

Recordando a los Kamizakes

Este fenómeno inexplicable no se limita al comportamiento de las partículas subatómicas individuales, sin embargo. Esta extraña conectividad se ha demostrado que se produce en las células del cuerpo humano.

---

5 Dr. Lee Warren, B.A., D.D., *Connectedness Part 1*, <http://www.plim.org/Connectedness.htm>

6 P.C.W. Davies, Julian R. Brown, *The Ghost in the Atom: A Discussion of the Mysteries of Quantum Physics* (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1999), .

En un estudio muy conocido, los glóbulos blancos de la sangre fueron extraídos de una persona y colocados en una placa de Preti. Los glóbulos blancos son responsables de buscar y destruir bacterias extrañas, toxinas y otros invasores. El individuo fue conectado a los electrodos para medir la actividad eléctrica de su cuerpo. Sus glóbulos blancos fueron también ubicados en un dispositivo altamente sensible que fue capaz de medir su actividad eléctrica. Mediciones exactas del nivel de actividad eléctrica fueron tomadas tanto del paciente como de sus glóbulos blancos.

Uno de los hombres en el estudio ha servido a la Armada durante la Segunda Guerra Mundial en un portaaviones estacionado en el Pacífico. Mientras estaba allí, pilotos suicidas kamikaze japoneses habían atacado. El hombre estaba aterrado, y más de una vez, estaba seguro de que iba a morir.

Después de haber sido conectado a los electrodos, se le mostraron unas secuencias de escenas de pilotos kamikaze buceando y atacando portaaviones durante la guerra. Si bien era un acontecimiento que había ocurrido hacía mucho tiempo, su cuerpo no lo había olvidado. La ansiedad aguda que de repente sintió se puso de manifiesto inmediatamente en la lectura de los electrodos sobre su cuerpo.

Esto no es sorprendente. Pero los investigadores estaban asombrados al ver que sus glóbulos blancos al otro lado de la sala mostraban exactamente el mismo resultado en la lectura. Ambas lecturas eran

esencialmente iguales. Las corrientes eléctricas de las células eran de repente tan irregulares como las corrientes en su cuerpo. Apagaron el proyector y la actividad eléctrica tanto en el hombre como en sus células de sangre del otro lado de la sala volvieron a la normalidad.

Los científicos a penas podían creerlo. Repitieron la prueba una cantidad de veces, cada vez con resultados similares. Simplemente para saber qué podría suceder, se repitió la prueba una vez más pero la distancia entre el paciente y sus glóbulos blancos aumentó. De hecho, el dispositivo de medición que contenía los glóbulos blancos que aún vivían fue llevado a otro laboratorio a un número de kilómetros de distancia y se repitió la prueba.

Guardando registros precisos de los tiempos y de las actividades eléctricas del hombre en la sala y de sus células a muchos kilómetros de distancia, se repite el experimento una y otra vez. Se le mostró al hombre las imágenes de los kamizakes y luego se le permitió que se relajara. A continuación, se le mostraron las escenas nuevamente y le permitieron que se relajara. La actividad eléctrica en las lecturas del hombre y aquellas de los glóbulos blancos vivientes a muchos kilómetros de distancia coincidían todo el tiempo.

Los resultados de esta prueba fueron en contra de todo lo que se les había enseñado a estos científicos. Pregúntale a cualquiera si un hombre que se disgusta mirando una película puede hacer que sus células

de la sangre actúen de manera molesta —a muchos kilómetros de distancia- y seguramente se burlarán de ti. Suena imposible, pero ocurrió realmente.[7]

El Universo Inteligente

También han pasado cosas más sorprendentes que esta. Parecen absolutamente milagrosas porque no las entendemos. De hecho, recién ahora estamos empezando a entender la misteriosa naturaleza de la energía, cómo funciona y cómo se puede aprovechar.

Creo que uno de los más grandes secretos del universo está empezando a ser descubierto exactamente ahora.

Este gran secreto tiene que ver con el moderno descubrimiento de la naturaleza inteligente de las partículas subatómicas o la naturaleza inteligente de la energía.

Imagina por un momento que lo que dicen los físicos cuánticos en verdad es cierto. Imagina por un momento que el universo en el que vivimos está completamente hecho de energías que son en sí mismas de alguna manera inteligentes.

Piensa en esto. La silla en la que estás sentado en este mismo momento está hecha de energía. Esa energía es inteligente. Tu silla no puede "pensar", pero en cierto nivel, tu silla está compuesta por incontables energías

7 Deepak Chopra televised lecture, April 2004.

pequeñas que están haciendo precisamente lo que se supone que tienen que hacer para mantener tu silla en una pieza, ayudando a que tu experiencia en este mundo sea lo que es.

Max Planck, una de las mentes más brillantes del siglo XX, considerado el padre de la Teoría Cuántica, hizo la siguiente afirmación cuando le entregaron el Premio Nobel de Física:

> *Como hombre que ha dedicado su vida entera a la más clara ciencia de cabecera, al estudio de la materia, lo que sí puedo decirles como resultado de mi investigación acerca de los átomos es que: No existe la materia como tal. Toda la materia se origina y existe sólo en virtud de una fuerza que hace vibrar la partícula de un átomo y mantiene unido a este muy diminuto sistema solar del átomo. Debemos suponer por detrás de esta fuerza la existencia de una mente consciente e inteligente. Esta mente es la matriz de toda la materia.*

El Poder de la Intención

Tu intención es simplemente otra forma de energía. Me gusta pensarla como una forma dirigida de la energía del pensamiento.

Debido a que la energía es inteligente, ésta realmente tiene la habilidad de obedecer o cooperar con tu intención.

Los antiguos sanadores demostraron una interpretación de este concepto: el universo está lleno y hecho de energía inteligente capaz de responder a la intención.

Jesús Cristo es aún hoy conocido como el más grande sanador de todos los tiempos porque él sanaba de manera rutinaria a los ciegos y lisiados, e incluso levantaba a los muertos. Su primer milagro, a pesar de no ser de sanación, demuestra de manera drástica el concepto de energía inteligente.

Jesús estaba con sus discípulos en una boda en la que el anfitrión se quedó sin vino, una terrible metida de pata en aquellos días. Jesús ordenó a los sirvientes que llenaran grandes vasijas de agua, a la cual luego transformó en vino para asombro de todos aquellos presentes. Yo creo que Jesús simplemente le dijo al agua que se convirtiera en vino y ella simplemente obedeció su palabra. Sin embargo, creo que funcionó porque el agua misma era inteligente y por ello capaz de obedecer las órdenes de Cristo (Juan 2:1 – 11 nueva versión King James).

¿Te Sientes como Caminando sobre el Agua?

Otro ejemplo de la Biblia es una historia que involucra al apóstol Pedro. Jesús había mandado a sus apóstoles a que cruzaran el mar mientras él subía una montaña para rezar. Los apóstoles estaban en su barca, en el medio de un mar tormentoso cuando en las primeras horas de la mañana vieron una figura caminando hacia ellos por sobre el agua. Los apóstoles estaban aterrados

y pensaron que era un fantasma. Cuando se dieron cuenta de que era su maestro, Pedro le gritó: "Señor, si eres tú, manda que yo vaya a ti sobre las aguas". Jesús dijo: "Ven". Pedro salió de la barca y comenzó a caminar por sobre el agua hacia Jesús. ¡Estaba caminando sobre el agua! Pero cuando miró a su alrededor y vio cuán antinatural era estar haciendo lo que estaba haciendo y cuán fuerte era la tormenta, comenzó a temer e inmediatamente empezó a hundirse. Pedro le gritó: "¡Señor, sálvame!". Jesús extendió su mano y lo agarró. Jesús dijo: "¡Hombre de poca fe! ¿Por qué dudaste?". (Mateo 14:22 – 31 nueva versión King James)

Pedro comenzó con fe la creencia de que podría caminar sobre el agua. Su fe y su intención eran tan poderosas que en verdad fue capaz de hacerlo. Las inteligencias del agua simplemente respondieron a su creencia y su intención de una manera muy inmediata y el estado normal de las cosas cambió instantáneamente para apoyar su intención. En el momento en que Pedro empezó a temer, su clara intención y fe en su propia habilidad de caminar sobre el agua empezaron a disminuir. Cuando su fe disminuyó, su clara intención se disipó y comenzó a hundirse porque el universo tenía que responder a su nuevo estado de ánimo.

Ya ves, Pedro comenzó a hundirse porque comenzó a dudar, a temer. La duda y el miedo son opuestos a la fe y no pueden coexistir.

El universo también apoya tus creencias acerca de ti mismo. Si tú piensas que no puedes, el universo apoyará esa creencia y no trascenderás.

Por otro lado, si piensas que puedes, el universo apoyará esa creencia y te atribuirá poderes.

Caminando en el Aire

Alrededor de dos meses después de la muerte de mi padre, tuve un sueño muy inusual. Fue muy profundo para mí y lo tomé como un mensaje de Dios. Soñé que estaba caminando por el pasillo de una universidad o facultad. El pasillo estaba lleno de gente ocupada en sus propios asuntos. Había mucha gente alrededor mío pero había algo muy inusual que me ocurría. Estaba literalmente caminando en el aire, aproximadamente a una pulgada del piso. La sensación era absolutamente increíble. Traté de caminar más rápido, luego más lento, para ver si cambiaba mi altura. No cambió, seguía caminando a una pulgada del piso y ¡la sensación era indescriptible!

Nadie alrededor mío parecía notar esto, puesto que estaban concentrados en lo que estaban haciendo. Yo pensé para mí: "Si puedo caminar a una pulgada del suelo, apuesto a que puedo caminar a un pie del suelo". Ni bien pensé eso, ¡ocurrió! ¡Estaba caminando a un pie de distancia del suelo! En ese punto, miré detrás de mí y vi a un grupo de niños con los ojos pegados en mí. Ellos también estaban caminando a un pie del

suelo, como yo, a pesar de que nadie más parecía notar lo que estaba ocurriendo.

Continué caminando y descubrí que podía cobrar altura como yo lo deseaba, y no mucho después, mi cabeza estaba casi tocando el techo.

En ese momento, me di cuenta de que todos habían parado lo que estaban haciendo y giraron sus rostros hacia mí. Me interrogaban, diciéndome: "¿Cómo haces eso? ¿Cómo es posible que estés haciendo lo que estás haciendo?"

La respuesta que yo les di fue un mensaje de Dios para mí, y que ahora es un mensaje de Dios para ti.

Les dije: "¡Es fácil! ¡Todo lo que tienen que hacer es creer que pueden hacerlo y agradecerle a Dios que lo están haciendo!".

Luego miré más hacia delante en el pasillo y vi varias puertas de vidrio que conducían hacia fuera. Había hermosas colinas verdes, más instalaciones del campus y un vasto cielo abierto. Pensé para mí: "¡Cuando pase del otro lado de aquellas puertas, podré volar!".

Fue en ese momento que me desperté. Todavía en estado de entresueño, me di cuenta claramente lo que significaba el sueño. El hecho de que yo pudiera caminar en el aire significaba que yo podía hacer todo aquello que yo creyera posible, siempre y cuando estuviera agradecido a Dios de que lo estaba haciendo. Los niños simbolizaban lo simple, la fe pura de las mentes no restringidas por una vida de limitaciones adquiridas.

Las puertas tenían un significado dual. Simbolizaban los límites que nos imponemos a nosotros mismos en esta vida mortal y también significaban la muerte. Parte del mensaje era que mi padre estaba detrás de aquellas puertas y que él podía volar sin límites terrenales a sus habilidades.

Si expresamos este sueño en forma de una ecuación matemática, se vería así:

TU CREENCIA DE QUE PUEDES HACERLO
+TU GRATITUD HACIA DIOS DE QUE LO ESTÁS HACIENDO
=LOS RESULTADOS QUE TÚ QUIERES OBTENER

¿Empezaríamos alguna vez algo si no creyéramos que podríamos hacerlo? No. La creencia es esencial para todo lo que hacemos y es el primer paso necesario.

La gratitud es una parte esencial de esta ecuación y no puedo sobre-enfatizar la importancia de la palabra haciendo. En otras palabras, tu gratitud a Dios de que lo estás haciendo es significativa porque es a Dios a quien le debemos todo lo que tenemos y somos, y es a Él a quien le debemos cada oportunidad que aparece en nuestro camino. Si tienes una meta que quieres alcanzar, imagina cuán agradecido estarías si ya la hubieses alcanzado; si lo puedes sentir y esperas que así sea, así será.

Cuando aprendes a cultivar la gratitud hacia Dios por lo que ya tienes, tu fe y tu creencia aumentarán, por lo

que tú mismo te acercarás a esa fuente de fuerza de la que todas las cosas fluyen.

Pronto te encontrarás haciendo esa cosa en particular que alguna vez fue sólo un sueño.

Cuando tu corazón está lleno de gratitud, ¿piensas que es posible sentir dudas o miedo? Yo no lo creo. Para ser un sanador, no debes albergar pensamientos de duda; debes dejar tus miedos atrás. Tu corazón debe estar lleno de amor y gratitud.

Intenta esto con el Código de la Emoción; es fácil. Todo lo que tienes que hacer es creer y ser agradecido y serás capaz de hacerlo. ¡Lo digo en serio muy literalmente!

Mensajes del Agua

Un científico japonés, Masaru Emoto, ha hecho una maravillosa contribución a nuestra comprensión del mundo energético que nos rodea. Su libro, titulado The Hidden Messages in Water (Los Mensajes Ocultos en el Agua), detalla la investigación del Sr. Emoto acerca de la estructura cristalina del agua. El Sr. Emoto y sus colegas encontraron que las gotitas de agua formaban dibujos cristalinos muy diferentes o "copos de nieve" luego de ser expuestas a diferentes tipos de música y luego congeladas. La exposición al rock ácido resultó en un cristal muy desbaratado, mientras una sinfonía

de Mozart resultó en un cristal formado de manera hermosa.

Pasos posteriores de su investigación demostraron que la escritura de diferentes palabras o frases en un pedazo de papel, y luego encintado a un frasco con agua y dejado toda la noche, resultó en diferentes estructuras cristalinas.

La frase "Te amo" resultó invariablemente en un hermoso cristal de hielo simétrico y bien formado; mientras que la frase "Te odio" resultó en un cristal muy asimétrico y desbaratado.

De todos, los cristales más intensamente hermosos se formaron cuando el agua fue expuesta toda la noche a la frase "Amor y Gratitud"[8]

Recuerda que tu cuerpo es más de un 70% agua. ¿Puedes ver cuán importante es mantener pensamientos positivos en vez de negativos? Imagina cómo sería tu vida si te llenaras de pensamientos de amor y gratitud de manera regular. Imagina cómo las personas serían atraídas por ti. Imagina cómo sería tu vida. ¡Creo que nuestras vidas están pensadas para esto!

He leído muchas experiencias escritas por personas que murieron y fueron al "otro lado" de manera temporal. He notado que en sus experiencias cerca de la muerte, nunca se les preguntó a estas personas qué tipo de auto manejaban sobre la tierra o cuán grande era su

8 Masaru Emoto, David A. Thayne, *The Hidden Messages in Water*, (Hillsboro, OR: Beyond Words Publishing, Inc., 2001) 64.

cuenta bancaria. Contrariamente, a menudo se les pregunta "¿Cuánto amor fueron capaces de dar a sus compañeros de existencia?" y "¿Cuánto conocimiento fueron capaces de adquirir en la tierra?".

La vida se trata de tener alegría. Se trata de incrementar nuestra habilidad de dar y recibir amor y se trata de adquirir todo el conocimiento que podamos. Todo se trata de servir a los otros, sentir gratitud por todo lo que tenemos y aprender a crear la vida que queremos.

Las emociones atrapadas nos dificultan experimentar estas alegrías y tienden a causarnos cortocircuitos tanto física como emocionalmente.

El Campo Energético Humano

Algunas décadas atrás, el pensamiento científico negaba la existencia de cualquier tipo de campo energético humano. Desde ese entonces, los científicos han cambiado de opinión completamente. Ahora saben con absoluta certeza que existe un campo de energía. Como la nueva tecnología ha avanzado, han podido probarlo y encontrarlo con seguridad. Por ejemplo, un dispositivo llamado el magnetómetro SQUID, puede detectar los pequeños campos magnéticos creados por las actividades bioquímicas y fisiológicas del cuerpo.

Utilizando este dispositivo, los científicos han aprendido que todos los tejidos y órganos del cuerpo producen vibraciones magnéticas específicas. Los llaman campos

biomagnéticos.[9] Esta es información bastante nueva, un conocimiento no muy difundido todavía.

A pesar de que no todos los médicos están al tanto de esto, se ha determinado que los campos biomagnéticos en el espacio que rodea el cuerpo hacen una lectura más precisa acerca de la salud del paciente que las medidas eléctricas tradicionales, como los EEG (electroencefalogramas) y los EKG (electrocardiogramas).

De hecho, los científicos ahora saben que el campo electromagnético del corazón es tan poderoso que tú puedes hacer una lectura precisa del EKG (electrocardiograma) a tres pies de distancia del cuerpo.

La lectura se puede hacer desde cualquier punto del cuerpo y cualquier punto del campo electromagnético, puesto que el campo mismo contiene la información en tres dimensiones o forma holográfica.[10]

Los médicos de hoy saben lo que les enseñaron sus profesores, quienes aprendieron de sus profesores antes que ellos y así sucesivamente. La medicina occidental es empírica. Está basada en la observación. Si algo no puede ser observado, no puede ser verificado. Si no puede ser verificado, entonces no es verdadero.

---

9 Walter Lubeck, Frank Petter, William Rand, *The Spirit of Reiki*, (Twin Lakes, WI, Lotus Press, 2001), 72.
10 Doc Lew Childre, Howard Martin and Donna Beech, *The HeartMath Solution*, (New York, NY: Harper Collins Publishers, Inc. 1999) 260.

A pesar de sus desventajas, los médicos que siguen el modelo de la medicina occidental a menudo han estado atrás de los avances médicos más brillantes de la historia. Se destacan en el desarrollo de importantes métodos de tests de precisión, procedimientos quirúrgicos avanzados y tecnología avanzada. Este modelo tiene tremendos aciertos pero también tiene sus desventajas.

Tan lejos como en los años '40, Dr. Harold Saxon Burr, un distinguido investigador médico de Yale, insistió con que la patología podía ser detectada en el campo de energía del cuerpo mucho antes que los síntomas físicos comenzaran a emerger. A pesar de no tener las habilidades o técnicas para hacerlo él mismo, Burr propuso que las enfermedades podían prevenirse ajustando o manipulando el campo de energía.[11] Sus colegas médicos pensaban que sus ideas parecían poco probables y rebuscadas, probablemente porque cuando estaban en la facultad de medicina no les enseñaron que esto podía ser posible.

La importancia del campo de energía no es todavía tomada en cuenta en las prácticas médicas tradicionales de occidente, es por ello que el paciente a menudo sufre de manera innecesaria, debido a la falta de una propicia atención de las causas subyacentes de su enfermedad.

---

11 Robert C. Fulford, D.O., *Touch of Life: Aligning Body, Mind, and Spirit to Honor the Healer Within* (New York, NY: Pocket Books, 1996) 25.

Recientemente, sin embargo, muchas prácticas de sanación no tradicionales han pasado de ser ridiculizadas a ser respetadas. Esto se debe parcialmente a que la tecnología ha mejorado y los científicos han podido experimentar de manera más precisa; y en partes, porque estos métodos alternativos de sanación realmente funcionan.

Actualmente, la ciencia dominante está incluso comenzando a reconocer la existencia de los meridianos de energía utilizados por los antiguos médicos chinos por miles de años. La acupuntura en particular está siendo reconocida por su poder energético de sanación, aunque no sea completamente entendida por la comunidad médica. Ajustes quiroprácticos, los cuales remueven la interferencia nerviosa, están también demostrando tener beneficios significativos y duraderos en tratamientos clínicos, algo que los médicos quiroprácticos y los pacientes han sabido por más de 100 años.

Existe abundante evidencia para demostrar que el cuerpo humano es una entidad energética, vibrante, emocional y espiritual. El antiguo enfoque mecanicista demuestra ser más y más limitado y simplista a medida que aprendemos acerca de la naturaleza de la energía y del universo, y cómo todo está en permanente comunicación con todo lo demás. Como destaca Simon Mitchell en su libro Don't Get Cancer (No Tenga Cáncer):

> Una filosofía de la medicina que es sobre dependiente en la logica pero limitada por las drogas y la cirugia es fundamentalmente defectuosa. Los actos de la lógica siempre se basan en el análisis, es decir, desglosan un “todo” en sus partes constitutivas y examinan a cada una de manera minuciosa. Los enfoques reduccionistas no ven la conectividad y el parentesco de todas las cosas. Como resultado esta filosofía nos ofrece “curas” que a menudo son tan peligrosas y destructivas como la enfermedad misma.

Hoy estamos en un punto de inflexión en la historia de la medicina. Con los descubrimientos de la física cuántica y la biología molecular que demuestran que todo es energía y que todo está relacionado, se ha abierto una puerta.

La investigación científica está siendo permanentemente llevada a cabo y continúa confirmando una y otra vez que somos seres de energía y que hay una fuerza inteligente en funcionamiento con el universo.

La investigación continuará corriendo los límites de lo que sabemos acerca del campo energético humano. Mientras lo hace, estoy convencido de que la base energética del pensamiento humano va a ser más claramente comprendido y que, al final, el fenómeno de las emociones atrapadas será reconocido por la comunidad científica por el daño que causa.

Mientras la tecnología siga avanzando, los científicos y los médicos se darán cuenta de manera inevitable lo

importante que es mantener al cuerpo en un estado de equilibrio. Las técnicas de sanación energéticas y magnéticas que los médicos alternativos ya utilizan serán integradas de manera esperanzadora a la medicina convencional para brindar la mejor, más completa y suave sanación. Hay mucho por aprender a través del estudio de la energía del cuerpo humano y nosotros somos los que nos vamos a beneficiar con ello. Recuerda que no hace mucho tiempo, los científicos no reconocían que el cuerpo humano tenía un campo de energía, ¡y mucho menos que nuestra salud dependía de él!

Todos los métodos de sanación son válidos y tienen su lugar. En el futuro, vislumbro un mundo donde lo mejor de todos los enfoques posibles se combinará para beneficio de la humanidad.

Arreglos Rápidos

Vi de primera mano durante mis años de práctica que el cuerpo tiene incorporada la habilidad de auto-sanarse, otra evidencia de la inteligencia innata del cuerpo. El cuerpo a veces necesita ayuda para restituirse a un estado de equilibrio. Esta ayuda puede consistir en la remoción de emociones atrapadas, desintoxicación, el recibimiento de ajustes quiroprácticos y una nutrición adecuada y más. La sanación es un proceso y lleva tiempo.

Sin embargo, esperar que el cuerpo se cure a sí mismo de manera natural puede poner a prueba nuestra

paciencia. Usualmente, queremos un arreglo rápido. No queremos esperar, lo queremos ahora. Estamos condicionados por infinidad de publicidades a pensar que si tomamos una pastilla nuestro problema estará resuelto. Mientras que algunas medicinas de receta tratan la causa de la enfermedad, la mayoría simplemente cubre los síntomas. A menudo realizan un trabajo tan maravilloso en enmascarar nuestros síntomas que podemos pensar que nuestro problema se ha ido, cuando a penas está químicamente inhibido.

Recuerda que los síntomas son la manera que tiene el cuerpo de decirte que algo anda mal. Son una señal de alerta de que tú necesitas cambiar algo o que tu cuerpo necesita una ayuda.

Enmascarar los síntomas con medicinas puede ser un poco como poner un pedazo de cinta adhesiva plateada sobre esa molesta luz del aceite de tu auto que se acaba de encender. La puedes tapar por un rato pero a la larga tu auto dejará de andar.

Las empresas farmacéuticas te harán creer que la mejor manera de ponerte bien es tomando sus productos. Por ejemplo, gran cantidad de publicidad en los medios ayudó a crear un mercado tremendo para los antidepresivos. Mientras que estos han ayudado a muchas personas, como todas las drogas, también tienen efectos colaterales. De hecho, lee este pasaje de una nota de prensa oficial de la FDA (Administración

de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos), fechada el 14 de octubre de 2004[12]

> La Administración de Alimentos y Drogas (FDA) publicó hoy un Aviso de Salud Pública anunciando una estrategia multi-direccional para advertir al público acerca del incremento en el riesgo de comportamientos y pensamientos suicidas ("tendencias suicidas") en niños y adolescentes bajo tratamiento con medicamentos antidrepresivos...

La liberación de emociones atrapadas ha ayudado a los pacientes de manera consistente a superar la depresión. Lee este testimonio de un antiguo paciente mío que sufría de depresión aguda.

> *Yo había llegado al punto en el que estaba sumamente suicida. Cada día me despertaba y tenía que decidir: "¿Vivo o muero hoy?" Estaba atascada porque parte de mis creencias de que mi vida no era mía como para tomarla. Ese había sido un mantra por varios años y por eso ya no quería vivir más. Fui a uno de los seminarios del Dr. Nelson donde él hablaba acerca de las emociones. Y en ese momento no habló demasiado acerca de ellas, y yo me dirigí a él cuando terminó y le dije: "Usted mencionó las emociones pero no hizo ni dijo nada acerca de eso; necesito ayuda...No quiero vivir; sin embargo, sé que hay algunas personas*

12 "FDA Launches a Multi-Pronged Strategy to Strengthen Safeguards for Children Treated With Antidepressant Medications," Oct. 15, 2004 <http://www.fda.gov/bbs/topics/news/2004/new01124.html>

en esta vida que son felices y hay personas en esta vida que funcionan muy bien. Yo no lo soy y quiero serlo. ¿Puede hacer algo? Y en ese momento él despejó algo acerca de mi falta de alegría y pude en ese momento sentir literalmente que lo hizo: toda esa energía volviendo a mí. En verdad no dormí en casi toda la noche, estaba tan movilizada y energizada después de eso. Desde entonces, hemos hecho mucho trabajo especialmente en el despeje de emociones atrapadas y otro trabajo también, pero este trabajo emocional es tan poderoso y tan clave. Soy una persona diferente a la que era hace un año y medio atrás. Ya no tengo los ataques de pánico ni los terrores nocturnos que solía tener. Soy una persona distinta. Estoy viva, abrazo a la vida y amo a la vida.

Gracias – Karen B.

Si tenemos dolor, podemos necesitar medicinas para el dolor para poder tratarlo. Estoy agradecido de que las tenemos, y como dije antes, todos los enfoques de sanación son válidos. Las medicinas pueden ser perfectamente apropiadas en el corto plazo ya que funcionan para aliviar los síntomas, pero muchas veces hacen más daño que bien.

Observa el siguiente artículo de USA Today, fechado el 20 de diciembre de 2006:

> Los analgésicos de venta libre utilizados por millones de consumidores de los Estados Unidos requieren

una mayor advertencia para la salud en torno al riesgo hepático y gástrico, dijo la Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Drogas) el martes.

Las drogas incluyen algunas de las más comúnmente tomadas en los Estados Unidos- aspirina, ibuprofeno y paracetamol – y afectarán a determinadas marcas locales como Motrin, Advil, Aleve y Tylenol.

La FDA (Administración de Alimentos y Drogas) propone que:

Los productos con paracetamol, como el Tylenol, incluyan advertencias por su toxicidad hepática; particularmente cuando sean utilizados en altas dosis, con otros productos con paracetamol o con tres o más copas de alcohol por día.

Las AINEs (forma corta de drogas antiinflamatorias sin esteroides) de venta bajo receta incluyan advertencias de sangrado gástrico para personas mayores de 60 años, aquellos que han tenido úlceras, toman anticoagulantes o más de una AINE (droga antiinflamatoria sin esteroides), o para aquellos que las toman con alcohol o directamente en seco.

La atención se focalizó en el riesgo de las mismas en 2004 cuando la prescripción de la AINE (droga antiinflamatoria sin esteroides) Vioxx fue retirada de la venta debido a ataques al corazón o riesgo de derrame cerebral. El año pasado, la FDA (Administración de

> Alimentos y Drogas) fue en pos de una advertencia en la prescripción de la AINE (droga antiinflamatoria sin esteroides) Celebrex por riesgos cardiovasculares y gástricos. En 2002, una comisión consultiva de la FDA (Administración de Alimentos y Drogas) dijo que las AINEs (drogas antiinflamatorias sin esteroides) de venta bajo receta deberían tener advertencias más fuertes acerca del sangrado gástrico[13]

Este es otro testimonio de una antigua paciente que sufrió de dolor crónico por cuatro años luego de haber caído desde 2 pisos sobre una roca y quebrarse la espalda:

> *Consulté al Dr. Nelson porque me había roto la espalda unos años antes y nunca me había recuperado del dolor, a pesar de numerosos tipos de terapia física y programas de ejercicio. Durante mi primer ajuste, me di cuenta de que el Dr. Nelson era un verdadero sanador; simplemente podía sentirlo. Casi todos mis ajustes incluyeron "liberaciones emocionales" de bloqueos de energía en mi cuerpo, (acontecimientos traumáticos no resueltos viven en el sistema de energía del cuerpo y causan bloqueos en la circulación de la energía). Al principio no noté ningún cambio, pero gradualmente ¡mi dolor empezó a decrecer! Con la ayuda del Dr. Nelson descubrí que las emociones profundas muy dentro de mí estaban causando la mayor parte de mi dolor…Mi cuerpo tenía tanto*

13 Julie Schmit, Julie Appleby, "FDA calls for pain reliever warning", USA Today 20 Dec. 2006, national ed.: A.1.

dolor almacenado adentro por un largo tiempo y el Dr. Nelson pudo "hablar" con mi cuerpo para ayudarme a liberarlo. Qué extraordinario proceso el de experimentar la liberación en cada consulta y su correspondiente disminución de dolor. Hoy por primera vez en 4 años puedo trabajar medio tiempo, pero por sobre todas las cosas, siento una gran sanación en mi cuerpo físico y emocional y he aprendido el invaluable hecho de que estos dos están íntegramente relacionados. ¡¡¡Gracias, Dr. Nelson!!!

En el amor y la luz – Linda P.

Alcanzando la Causa

Si la causa esencial de tu enfermedad no es tratada, tendrás la enfermedad hasta que tu cuerpo sea capaz de curarse a sí mismo. He visto muchos casos en los que el paciente tomaba medicinas para su problema por años y, tan pronto como dejaban la medicina, su problema volvía a pleno desarrollo porque la causa subyacente aún seguía creando la enfermedad. La causa subyacente debe ser revertida o tu problema no desaparecerá y tú deberás o bien permanecer con el dolor o tomando drogas por siempre.

La mayoría de nosotros nunca aprendimos que podíamos tener acceso a la energía de nuestro cuerpo, para ver qué es lo que anda mal y poder arreglarlo. Pero vivimos en una época extraordinaria en la que el

conocimiento de todos los tiempos está siendo revelado en pos de la humanidad más allá sin medida.

Los imanes son una de las modalidades de sanación más antiguas sobre la tierra y son una parte esencial del Código de la Emoción. Averigua porqué en el próximo capítulo.

UN HOMBRE QUE ESTÁ INFLUENCIADO
POR LAS EMOCIONES NEGATIVAS
PUEDE TENER SUFICIENTES BUENAS INTENCIONES,
PUEDE SER VERAZ EN SU PALABRA,
PERO NUNCA ENCONTRARÁ LA VERDAD

- GHANDI

4

SANACIÓN CON IMANES

¿Cuál es la herramienta de sanación más poderosa en tu hogar? ¿Algunas vitaminas? ¿Una prescripción médica? ¿Un té de hierbas sanador? ¿Algo en tu refrigerador? ¿Qué tal algo sobre tu refrigerador? No, no tu lista de compras; estoy hablando del imán que mantiene tu lista de compras pegada al refrigerador.

Créase o no, el imán común del refrigerador puede ser una de las más poderosas herramientas de sanación que hayas tenido, cuando se trata de remover emociones atrapadas, siempre y cuando sepas cómo usarlo. Explicaré por qué en este capítulo.

Cuán saludable estás está directamente relacionado con cuán equilibrado está tu campo energético. La sanación energética trabaja para reparar y mantener la armonía de tu campo energético para que el cuerpo

pueda permanecer vitalmente saludable. Pero, ¿cómo comienzas a sanar el campo energético de tu cuerpo si no puedes verlo? Ya sabes que puedes encontrar desequilibrios tales como emociones atrapadas a través del Test de Balance para preguntarle a tu subconsciente qué anda mal. ¿Qué puedes utilizar como herramienta para remover emociones atrapadas?

La respuesta es que debes utilizar alguna otra forma de energía. La más fácil de usar, la más económica y la herramienta de energía más ampliamente disponible es el imán. Los imanes emiten energía pura y son una herramienta poderosa para reparar los desequilibrios energéticos que tú no puedes ver.

He utilizado todos los tipos de imanes, desde los más caros y los más poderosos, hasta los más económicos y más débiles. Algunos imanes están específicamente diseñados para la sanación del cuerpo y otros no. Pero he encontrado que en verdad cualquier imán puede ser usado para liberar emociones atrapadas utilizando el Código de la Emoción.

Tu Existencia Magnética

Tu existencia se extiende más lejos de lo que puedes ver o sentir, precisamente porque eres un ser energético, a pesar de que también eres físico. Tiene sentido decir que si parte de tu existencia te es invisible, entonces

tal vez algunas causas subyacentes de tus problemas de salud también podrían ser invisibles para ti.

La mayoría de las personas suponen que existen solamente dentro de los límites de su propia piel. Tu piel representa la capa externa de lo que puedes ver y te han enseñado que lo que ves es lo que es real. Ahora tenemos prueba científica que hay más de ti que lo que alcanzan a ver tus ojos.

Por ejemplo, ahora sabemos que tú generas un campo electromagnético, creado por la actividad eléctrica en tu cuerpo. Se crea por corrientes en tu sistema nervioso al igual que los procesos electroquímicos que ocurren de manera constante en todas tus células.

Los científicos ahora saben que el campo electromagnético de tu corazón se extiende de 8 a 12 pies de tu cuerpo en todas direcciones, detrás de ti, por encima de ti, debajo de ti, en frente de ti y a tus costados[1].

En 1956, científicos Japoneses realizaron la innovadora investigación que demostró que sin lugar a duda existían tanto fuerzas eléctricas como magnéticas en el cuerpo. A través de la exposición del cuerpo a campos electromagnéticos que emiten pulsos, crearon cambios eléctricos a nivel celular y alteraron el metabolismo celular. Este fenómeno se conoce en la ciencia médica como efecto piezoeléctrico.

1 Doc Lew Childre, Howard Martin and Donna Beech, *The HeartMath Solution*, (New York, NY: Harper Collins Publishers, Inc. 1999) 34.

La medicina occidental reconoce y acepta la existencia de este campo electromagnético sin ninguna reserva, pero por muchos años sólo ha medido el componente eléctrico del mismo. Científicos y médicos han medido la actividad eléctrica del cuerpo bajo condiciones clínicas por muchos años. El EKG, o electrocardiograma, el cual mide los impulsos eléctricos del corazón, fue puesto por primera vez en práctica en 1895. El EEG, o electroencefalograma, el cual mide la actividad eléctrica del cerebro, se ha utilizado desde 1913.

Una ley básica de la Física establece que cada vez que se genera actividad eléctrica, siempre se produce un campo magnético correspondiente. Los científicos pueden medir este campo magnético utilizando magnetoencefalógrafos y magnetocardiogramas. Estas máquinas representan un salto hacia delante por encima de la antigua tecnología, que estaba limitada sólo a la medición de los campos eléctricos del corazón y el cerebro. Los científicos están llegando a reconocer cuán poderosas e importantes son estas interacciones magnéticas.

La glándula pineal del cerebro, la cual secreta hormonas que afectan al cuerpo entero, está rodeada de grupos de magnetita que están cuidadosamente sintonizados para percibir e interactuar con campos magnéticos. Estos son los mismos tipos de grupos magnéticos que permiten a las palomas mensajeras, mariposas y abejas navegar utilizando el campo magnético de la tierra. Parece que estas formaciones de magnetita en nuestras

glándulas pineales tienen mucho que ver con nuestro propio sentido de la dirección. Un estudio publicado en el respetado British Medical Journal encontró que las personas que sufrían de calcificación o endurecimiento de la glándula pineal, ¡estaban significantemente más predispuestas a perderse[2]!

Ranas Flotantes con Energía Magnética

Algunos científicos, en su intento por comprender por qué el magnetismo tiene una influencia tan profunda en la fisiología, han desarrollado un experimento fascinante utilizando un imán extremadamente poderoso y una rana. Esto parece de alguna manera fantasioso, pero lo incluí porque ilustra el hecho de que los imanes sí tienen un efecto físico.

12 de abril, 1997

"Científicos Hacen Levitar a una Rana"

LONDRES (AP) – Científicos británicos y holandeses dicen que han logrado con éxito hacer flotar a una rana en el aire – usando un campo magnético un millón de veces más potente que el de la Tierra.

Dicen, además, que no hay motivo por el cual criaturas más grandes, incluso los humanos, no deberían realizar la misma proeza desafiando a la gravedad.

2 British Medical Journal (Clin Res Ed). 1985 Dec. 21-28;291(6511):1758-9.

"Es perfectamente viable si tienes un campo magnético lo suficientemente grande", dijo Peter Main, profesor de física de la Universidad de Nottingham, uno de los científicos británicos que colaboraron con colegas de la Universidad de Nijmegen para crear el primer anfibio levitante.

Sus esfuerzos se informan de manera sintética en la última edición de la revista británica New Scientist.

Para mantener a la rana en el aire, el campo debe ser un millón de veces más que el de la tierra, dijeron los científicos, recién ahí fue lo suficientemente potente para distorsionar las órbitas de los electrones en los átomos de la rana.

"Si el campo magnético rechaza a la rana con suficiente fuerza, vencerás a la gravedad y la rana flotará", dijo Main. El truco no sólo funciona en ranas. Los científicos dicen que han hecho que plantas, saltamontes y peces floten de la misma manera. "Cualquier objeto común, ya sea una rana, un saltamontes o un sándwich es magnético; sin embargo, es muy raro ver semejante demostración espectacular de esto", dijo Main.

Los científicos dijeron que su rana no mostró ningún signo de agotamiento luego de flotar en el aire dentro de un cilindro magnético[3].

3 "Scientists Make a Frog Levitate," *New Scientist Magazine*, 12 April 1997, 13.

Imanes y Sanación

Cuando el cuerpo humano es expuesto a un campo magnético, incluso cosas más interesantes y a menudo sorprendentes ocurren. Las enfermedades y los desequilibrios de las personas han desaparecido completamente. El dolor ha disminuido, el vértigo ha desaparecido y la fatiga ha sido revertida. Se les ha devuelto la salud a miles de personas a través de los poderes sanadores de los imanes. A pesar de que la prueba está a la vista, la medicina alopática moderna sigue en la actualidad en la fase experimental de los imanes como herramientas de sanación. Muchos sanadores seguidores del vitalismo ya saben que los imanes funcionan de maravilla, pero la medicina no puede explicar de manera científica los descubrimientos que sus experimentos han revelado.

En marzo de 2005, la revista Time difundió una historia acerca de unos médicos de la Universidad de Columbia que encontraron de manera accidental una sorprendente manera de curar la depresión – a través de la utilización de energía magnética.

Una mujer de Connecticut de nombre Martha había estado deprimida por alrededor de veinte años. Había atravesado todos los tratamientos tradicionales reconocidos – habiendo visto psiquiatras y psicólogos, habiendo consumido cualquier medicación que ellos le dieran. Pero ninguno de los tratamientos ayudó a su depresión. Martha decidió participar en el procedimiento de tratamiento experimental en

Columbia. Los médicos aplicaron una serie de impulsos magnéticos en la parte superior de su cabeza. Llamaron al tratamiento estimulación magnética transcraneal repetitiva (RTMS).

Después de pasar por una hora de tratamiento cinco veces por semana por seis semanas, Martha dijo: "Empecé a ver signos de cambio alrededor de la tercer semana. Para septiembre, ya estaba de pie nuevamente. Podía sentir placer por cosas como la comida y el sol". Para el momento en que el artículo se publicó, Martha había estado yendo al instituto para repetir sesiones de manera periódica y había estado libre de depresión por seis meses.

Estos médicos no pueden explicar exactamente por qué la estimulación magnética funciona para curar la depresión y otros desórdenes. De acuerdo con el Dr. George Wittenberg, un neurólogo de la Universidad de Wake Forest: "La estimulación magnética es una manera astuta de inducir una corriente sin tener en verdad una conexión eléctrica"". El National Institute of Mental Health (NIMH) – Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) – está de acuerdo con que no hay una negación de la efectividad de la técnica y están auspiciando un estudio en Columbia y otras tres instituciones para continuar experimentando los efectos sanadores de la estimulación magnética.[4]

En un estudio publicado en 2002 en el respetado Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, el

4 Psychiatry Res. 2004 Apr. 30;126(2):123-33.

setenta y cinco por ciento de los pacientes que sufrían de depresión experimentaron mejoras significativas luego de pasar por este mismo tipo de tratamiento magnético[5].

Mi Introducción a los Imanes

Mi propia exposición al poder de la terapia magnética llegó muchos años atrás a través de mi hermano Greg, quien había estado utilizando tratamientos magnéticos en su consultorio quiropráctico. Greg estaba tan entusiasmado con la efectividad de unos imanes hechos por una empresa japonesa de bienestar llamada Nikken, que finalmente me persuadió para que los probara en mi propia clínica.

Despues de que recibí mi nuevo imán Nikken "MagBoy" en el correo, encontré una paciente que representaba un verdadero desafío. Laura había venido a verme para el tratamiento de su Fibromialgia, una condición debilitante caracterizada por dolor muscular generalizado de origen desconocido. La mayor parte del dolor de Laura estaba en la parte superior de su cuerpo. Su rango total de movimiento con ambos brazos era muy limitada y apenas podía levantarlos a una posición horizontal sin ser detenida por el dolor.

Le expliqué a Laura que me gustaría probar un nuevo tratamiento para ver qué efecto, si había alguno,

5 Rosenberg P.B., et al. "Repetitive transcranial magnetic stimulation treatment of comorbid post traumatic stress disorder and major depression." *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 2002 Summer;14(3):270-6.

podría tener en su condición. Ella estuvo de acuerdo y conversamos mientras yo rodaba el imán de manera continua hacia delante y atrás por su brazo izquierdo entre su hombro y su codo.

Después de unos minutos de esto, probé el rango de movilidad de sus brazos nuevamente. Primero, le hice levantar su brazo derecho, en el que no habíamos aplicado el imán. Laura levantó su brazo hasta que éste estaba casi horizontal al piso. Podía ver que ella sentía dolor, así que la hice detener. Esto era lo que yo había esperado.

Luego, le pedí que levantara su brazo izquierdo, en el cual habíamos utilizado el imán. Para nuestra mutua sorpresa, Laura levantó el brazo izquierdo con facilidad y sin problemas hacia arriba por el costado de su cabeza sin ninguna molestia.

Abrió sus ojos grandes y exclamó: "¡No siento nada de dolor en donde usted utilizó eso! ¿Qué es esa cosa? ¿Puedo comprársela?

Examiné a Laura con más tests de movimiento y, para mi asombro, ahora tenía total cobertura de movimiento en su brazo izquierdo y nada de dolor. Miré el pequeño imán azul y plateado en mi mano con los ojos tan grandes como los de Laura. Estos resultados repentinos y dramáticos eran casi inesperados. Le dije a Laura todo lo que sabía, que era un imán de Nikken diseñado para reducir las molestias en el cuerpo.

A Laura le tomó muy poco esfuerzo remover la causa de sus síntomas. Mi presentimiento es que en su caso la mayor causa subyacente a su Fibromialgia era algo que los japoneses llaman "SDCM" o síndrome de deficiencia del campo magnético ("MFDS" – magnetic field deficiency syndrome). Defensores del "SDCM" creen que te puedes volver "deficiente" en energía magnética, al igual que te puedes volver deficiente en vitaminas o minerales. Agregar un poco más de energía magnética a su cuerpo era todo lo que Laura aparentemente necesitaba para deshacerse de su dolor. El alivio de la Fibromialgia de Laura fue sólo el primer milagro que vi con imanes.

Creo que el SDCM es un componente de muchas enfermedades. Como la mayoría de las enfermedades, la Fibromialgia tiene una variedad de causas subyacentes que pueden variar de persona a persona y el SDCM es a menudo uno de esos componentes. En los casos en que es la mayor o la única causa subyacente de la enfermedad, la aplicación de la energía magnética puede resultar en una dramática mejora, como fue el caso de Laura.

Una Nueva Herramienta de Sanación

Fue fácil poner a prueba a estos imanes, puesto que tenía un torrente interminable de personas que estaban sufriendo. A veces, los resultados eran inexplicables e incluso un poco misteriosos. Una paciente, por ejemplo, tenía un problema de hombro de larga tiempo

que desapareció de manera instantánea cuando se puso unas plantillas magnéticas de Nikken en sus zapatos. En cuatro ocasiones diferentes he podido frenar ataques de asma agudos con simplemente colocar un parche magnético Nikken sobre el pecho de los pacientes. Vi como mejoraron alergias de manera rápida y espectacular al colocar un imán sobre la superficie del cuerpo del paciente. Vi moretones que desaparecieron, literalmente de la noche a la mañana. Vi huesos rotos curarse en la mitad del tiempo normal.

En muchos casos, llegué a requerir que determinados pacientes utilizaran imanes Nikken como parte de su protocolo de tratamiento, ya que éstos parecían acortar el tiempo de recuperación de una manera espectacular.

Una paciente tenía un gran abultamiento de disco (8 mm). Se negaba a la cirugía recomendada. Para el momento en que la conocí, había perdido toda la sensibilidad en su pierna derecha debido a la compresión del nervio. Veinticuatro horas después de haber comenzado a usar un imán Nikken sobre la herida de su disco, empezó a sentir dolores agudos en su anteriormente pierna entumecida si bien su proceso de sanación comenzó. En una semana pudo dejar de tomar todo la medicina para el dolor. Continuó usando el imán en su espalda, y el dolor y la inflamación continuaron disminuyendo y desaparecieron completamente. Un año después, su radiólogo quedó

desconcertado cuando no pudo encontrar ninguna evidencia de su abultamiento de disco tras realizar una tomografía computarizada repetida.

Es importante notar que todos estos casos incluyen el uso de imanes manufacturados por Nikken, Inc., imanes que fueron específicamente diseñados para el uso sobre el cuerpo para aliviar molestias y promover la sanación.

Un Cartílago Nuevo

Una de las experiencias de sanación más sorprendentes que he visto le ocurrió a mi tío Lovell. Cuando él era joven en 1937, se lastimó su rodilla derecha. Sus médicos le recomendaron una cirugía, pero no podían garantizarle que la operación lo ayudara. Decidió no operarse, puesto que el porcentaje de éxito y fracaso eran casi el mismo. Desde que conocí a mi tío, siempre tuvo su rodilla envuelta en vendajes elásticos Ace. Luego descubrí que su rodilla lo molestaba de manera continua y le causaba dolor en su antigua herida. En 1995, un amigo lo introdujo a la terapia magnética. Este amigo le insistió a Lovell con que debería poner un par de imanes en su rodilla por al menos 10 días. Estos mini-imanes, hechos por Nikken, casi tenían el tamaño de un dólar plateado. Lovell era escéptico, pero decidió que probándolos no tenía nada que perder.

En verdad, no sintió ninguna diferencia en su rodilla luego de cinco días. Incluso después de siete días, no había ningún cambio. Finalmente, en el décimo día

algo fantástico ocurrió. Para su asombro, por primera vez en 60 años no sentía dolor en su rodilla derecha. Estaba extasiado y casi no lo podía creer. Continuó usando el imán día y noche por los siguientes dos meses. Su dolor no regresó. En ese momento, decidió sacarse una radiografía de su rodilla para compararla con una anterior que se había sacado tres años antes. La antigua radiografía mostraba que el cartílago de la articulación de su rodilla había desaparecido casi completamente y los extremos de los huesos estaban en verdad tocándose.

Para sorpresa de su médico, este nuevo set de radiografías mostraba que el cartílago de su rodilla se había regenerado de alguna manera.

A pesar de que la regeneración espontánea de un cartílago como este es considerada una imposibilidad médica, ocurrió.

Cuanto Más Sabemos...

Estos increíbles éxitos que involucraban a los imanes Nikken me obligaron a abrir mi mente a una nueva forma de pensamiento – algo que nunca antes me habían enseñado. Pero sabía que estaba en buena compañía.

La mayor parte del progreso en la historia de la medicina se ha basado en saltos creativos de imaginación. Cuando se descubren nuevos tratamientos y métodos, los antiguos se abandonan para dar lugar a un estilo

más efectivo de sanación. Este es a menudo un proceso largo y arduo, puesto que no tenemos una guía para ayudarnos a lo largo del camino, sólo ensayo-error.

Como seres humanos, hemos tenido nuestros cuerpos por miles de años, pero como vinieron sin "manual", hemos pasado mucho de nuestro tiempo tratando de comprender cómo funcionan y cómo hacerlos funcionar mejor.

En épocas anteriores, las personas pensaban que la enfermedad era causada por, entre otras cosas, la sangre que se "había puesto mal". Como resultado, los sangrados eran una práctica popular desde la antigüedad hasta fines de 1800, en que fue finalmente abandonada a favor de procedimientos más avanzados. Prácticas médicas aprobadas, hechas con las mejores intenciones, se abandonan de manera rutinaria cuando se descubren nuevas perspicacias acerca del cuerpo.

Cuando yo era chico, por ejemplo, la amigdalotomía o la extracción de las amígdalas era considerada una cirugía inocua. Conforme a un estudio, hasta al cuarenta por cierto de los jóvenes que entraron al servicio militar en 1960 les habían extraído sus amígdalas[6].

En ese entonces, se creía que las amígdalas eran prescindibles y nadie en verdad sabía para qué servían. Al final, se dieron cuenta de que las amígdalas

6 Robert Chamovitz, Charles H. Rammelkamp Jr., Lewis W. Wannamaker, and Floyd W. Denny Jr., "The Effect of Tonsillectomy on the Incidence of Streptococcal Respiratory Disease and its Complications," *Pediatrics* Vol. 26 No. 3 September 1960, pp. 355-367.

forman una parte importante del sistema inmune del cuerpo. En la actualidad, los médicos son mucho más reacios a quitarlas. Este es un signo de progreso en la medicina.

Cuanto más sabemos acerca de la verdadera naturaleza del cuerpo humano, mejores son las decisiones que podemos tomar en torno a la salud. Mientras algunas de las prácticas de sanación del pasado no son correctas y han caído en desuso, muchos antiguos métodos de sanación e ideas han estado siempre bien y ahora vuelven para mejorar.

Aumentando Tu Intención

Debido a que estás hecho de energía, la sanación verdadera debe remitir a este aspecto de tu composición. Debido a que las emociones atrapadas mismas son también energía, la forma más eficiente de liberarlas es con otra forma de energía.

La intención es una poderosa forma de energía-pensamiento. Es posible liberar emociones atrapadas utilizando el poder de tu sola intención. Creo que la intención de liberar la emoción atrapada es realmente la parte más importante de la ecuación.

Uso imanes porque creo que ellos aumentan literalmente el poder de tu intención para obtener la realización de un trabajo.

Al igual que una lupa aumenta una imagen, creo que un imán puede aumentar literalmente tu energía-pensamiento e intención más allá de tu capacidad habitual.

Esto hace posible que cualquiera libere emociones atrapadas. No es necesario que seas un sanador talentoso o experimentado para hacer este trabajo.

Si tu intención es clara, usar un imán común para aumentar tu intención es todo lo que necesitarás para alcanzar resultados que anteriormente sólo estaban disponibles para aquellos con vasta experiencia.

Un imán común puede realzar la energía de tu intención de manera poderosa y llevarla hacia el campo de energía de tu cuerpo. El sistema de acupuntura provee el lugar perfecto para poner la energía de tu intención en el cuerpo y liberar la emoción atrapada.

Cómo se Acomoda la Acupuntura

La práctica de la acupuntura se basa en la existencia del campo energético humano y ha estado vigente por miles de años. De hecho, los puntos de acupuntura (o acupuntos) y los meridianos están descritos en el libro de medicina más antiguo conocido en el mundo, el chino Huang Ti Nei-Ching, o The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine, escrito alrededor del 2500 aC.

Los acupuntos son localizaciones específicas que yacen a lo largo de caminos conocidos como meridianos.

Los meridianos pueden pensarse como pequeños ríos de energía que fluyen justo debajo de la piel. Siguen huellas muy precisas sobre la superficie del cuerpo que no varían de persona a persona.

La existencia de estos meridianos fue objeto de especulación y desacuerdo por muchos años. Pero en las últimas tres décadas estudios de múltiple investigación han demostrado su existencia. En un estudio, el investigador Jean-Claude Darras inyectó un isótopo radioactivo llamado technetium 99 tanto en acupuntos como en no-acupuntos. Los isótopos radioactivos como éste emiten una radiación de bajo nivel que puede ser medida y trazada con precisión. Los isótopos radioactivos que fueron inyectados en los acupuntos se difuminaron de ellos con diseños muy precisos que eran exactamente los mismos que los meridianos de acupuntura que habían sido trazados antiguamente por los médicos chinos. El mismo material radioactivo que había sido inyectado en los no-acupuntos se difuminó sin un diseño en particular[7].

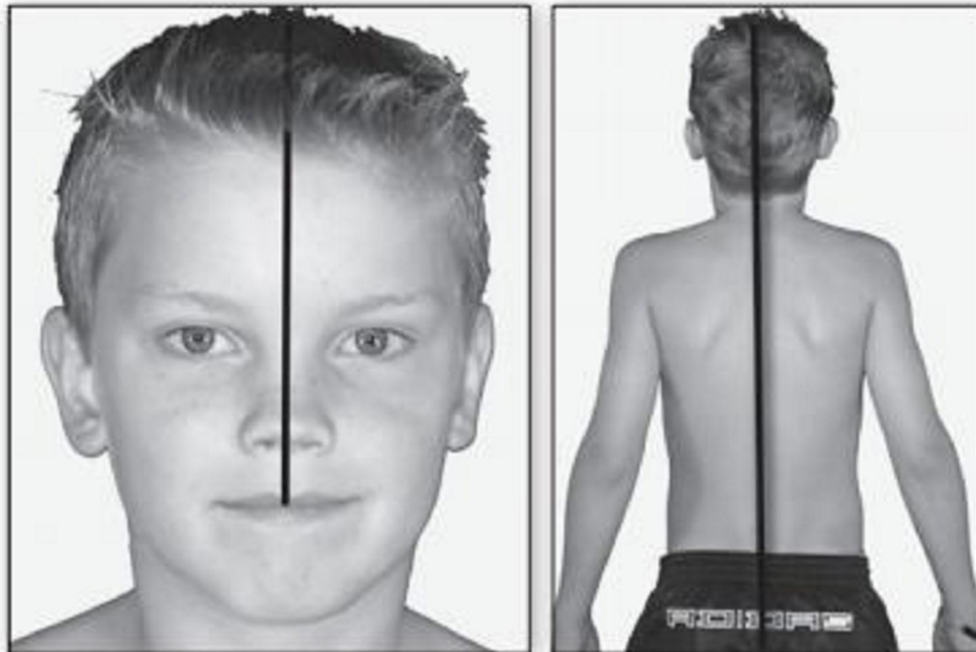
El Meridiano Gobernante

Se piensa que determinados meridianos funcionan en verdad como reservas de energía, que se conectan y abastecen a todos los otros meridianos de acupuntura. Tal vez el más importante de estos meridianos es el Meridiano Gobernante, que comienza en el centro del

7 *Journal of Nuclear Medicine*. 1992 Mar;33(3):409-12.

labio superior, se dirige hacia arriba y por encima de la cabeza y va hacia abajo por el centro de la columna, terminando en la rabadilla.

Debido a las interconexiones entre el Meridiano Gobernante y todos los otros meridianos, este provee el camino más ideal para lo que queremos hacer cuando tratamos al cuerpo por emociones atrapadas usando el Código de la Emoción. Una emoción atrapada es energía. Para deshacernos de una emoción atrapada,



El Meridiano Gobernante

necesitamos vencerla con otra forma de energía. El Meridiano Gobernante provee la ventana perfecta en el cuerpo para este propósito.

Recuerda que un imán en verdad aumenta tu pensamiento, el cual es energía. Mientras mantienes

la intención en tu mente de liberar la emoción atrapada que encontraste simplemente pasa un imán sobre el Meridiano Gobernante. Tu intención aumentada para liberar la emoción atrapada entra en el Meridiano Gobernante y desde allí esta energía-pensamiento fluye rápidamente hacia todos los otros meridianos y áreas del cuerpo.

Esta repentina afluencia de energía-intención tiene el efecto de liberar la emoción atrapada de manera permanente.

En muchos años de práctica y muchos años de enseñar el Código de la Emoción a alumnos en seminarios, nunca hemos visto regresar ninguna emoción atrapada. Una vez que liberas una emoción atrapada, se va para bien.

No necesitas conocer ningún punto de acupuntura. No necesitas comprender cómo funciona todo, realmente. Todo lo que necesitas hacer es tener un poco de creencia e intención y funcionará. Por otro lado, comprender algo del mecanismo detrás de todo incrementará tu habilidad mientras que acrecentará tu fe en el proceso.

¿A Dónde Va la Emoción Atrapada?

Para comprender cómo se libera una emoción atrapada del cuerpo, permíteme hacer una analogía. En la actualidad un número de empresas hacen auriculares especiales que pueden bloquear el ruido del entorno.

Estos auriculares pueden hacer que trabajos como la recolección de hojas y el trabajo de la construcción sean mucho más confortables porque bloquean los ruidos altos de las máquinas que se utilizan. Otro uso popular de los auriculares canceladores de ruidos es el que hacen los pilotos de avión, puesto que el continuo silbido del motor de la aeronave ha demostrado ser agotador. Los auriculares canceladores de ruidos perciben la frecuencia de las ondas sonoras que penetran desde afuera e instantáneamente generan una onda sonora exactamente opuesta en su fase. Cuando las dos ondas sonoras colisionan, se bloquean mutuamente. El resultado es una experiencia mucho más tranquila.

Creo que la liberación de emociones atrapadas puede hacer uso de un fenómeno similar. Cada emoción atrapada tiene su propio flujo de vibración, su propia frecuencia. Tal como una onda sonora contraria puede bloquear un ruido externo, la energía de tu intención aumentada puede bloquear el "ruido" de una emoción atrapada. Cuando pasas un imán sobre el Meridiano Gobernante, creas de manera efectiva un flujo contrario de energía con la forma de una intención aumentada. Es por ello que, la emoción atrapada se bloquea, se disipa y desaparece, similar al ruido del motor de un avión.

Otro ejemplo que tal vez te sea más familiar tiene que ver con las tarjetas de crédito. La banda magnética en la parte de atrás de la tarjeta de crédito está codificada con información específica. Cuando pones un imán

sobre ella, puedes borrar la información codificada destruyendo la utilidad de la tarjeta de crédito. Liberar una emoción atrapada se parece a que esa energía emocional codificada es borrada de manera rápida, fácil y permanente cuando pasas un imán por el Meridiano Gobernante.

Por lo general, los imanes se consideran bastante seguros, pero existen algunas ocasiones en las que no deberían usarse, o sólo deben utilizarse con la aprobación de un médico. Éstas incluyen el embarazo, uso de implantes para el dolor o bombas de insulina, implantes coclear y marcapasos.

Conclusión

Empieza por pensarte a ti mismo como a un ser hecho de energía pura. No puedo enfatizar lo suficiente acerca de cuánto daño pueden hacer las emociones atrapadas. Recuerda que pueden afectarte física, emocional y mentalmente. Están hechas de energía pura, pero son energía negativa y cuanto antes te deshagas de ellas, mejor vas a estar.

Un simple imán de refrigerador, que probablemente ya tengas, funcionará para liberar emociones atrapadas. Personalmente, prefiero los imanes manufacturados por la empresa japonesa Nikken INC., puesto que están específicamente diseñados para utilizar sobre el cuerpo y son cómodos de usar. Los imanes que yo uso para liberar emociones atrapadas están diseñados para

hacerlos rodar por la espalda, son fáciles de sostener; y como giran, producen un campo magnético mayor.

Su desarrollo ha llevado mucha investigación y los utilizo siempre que puedo. Les he encontrado numerosas aplicaciones (por ejemplo, como borradores de dolor, donde un imán de refrigerador no hubiese tenido el mismo efecto) y creo que los imanes Nikken bien valen la modesta inversión que requieren. Si quieres más información acerca de los imanes Nikken y cómo conseguirlos, ve mi sitio de Internet:

DrBradleyNelson.com/magnets/es

Mientras tu intención, tu claridad, tu nivel de fe y creencia en tu propia habilidad se incrementan, encontrarás que el uso de un imán te es opcional. Después de todo, tu propia mano es un instrumento magnético y ¡siempre lo tienes contigo! Recuerda que tienes un campo magnético; tú mismo eres un ser magnético.

Ahora, estás ganando la comprensión y el poder de convertirte literalmente en un sanador a través de la liberación de emociones atrapadas usando el Código de la Emoción. Pronto aprenderás este procedimiento simple, que es increíblemente efectivo y puede cambiar tu vida. El próximo paso es aprender más formas de adentrarse en el subconsciente y obtener respuestas concretas.

PARTE III

UTILIZANDO EL CÓDIGO DE LA EMOCIÓN

¿ES LA MENTE HUMANA, EN UN NIVEL PRIMARIO
UNA MARAVILLOSA COMPUTADORA CONECTADA
CON UN CAMPO ENERGÉTICO UNIVERSAL, QUE SABE
MUCHO MÁS QUE LO QUE SABE QUE SABE?

- E. WHALEN

5

OBTENIENDO RESPUESTAS DE LA MENTE INTERIOR

En el capítulo dos, aprendiste a usar el Test de Balance para conectarte con tu subconsciente. Para algunas personas, el Test de Balance funciona tan bien y se aprende tan fácilmente que se convierte en el único método de test que emplean y no hay nada de malo en ello. Pero en este capítulo, aprenderás otro número de métodos de test, así puedes tener una variedad entre los que escoger.

El Test Muscular

El método más ampliamente utilizado y aceptado para acceder al sistema interno computarizado del cuerpo

es conocido de maneras varias como el test muscular, test kinestésico o simplemente como kinesiología.

A pesar de que algunas personas nunca han escuchado acerca de él, el test muscular no es nuevo. Los médicos lo han estado utilizando desde los años '40 para evaluar la fuerza de los músculos y calcular el alcance de una herida. Hoy en día, los médicos y otros que se especializan en la mecánica del movimiento del cuerpo saben que el test muscular tiene muchas más aplicaciones de las que los médicos creían al principio. Las personas a veces son escépticas acerca de si funcionará o no, pero una vez que han visto los resultados por ellas mismas, no pueden evitar asombrarse.

El test muscular nos puede decir la salud total y el equilibrio de nuestros cuerpos.

Puede ayudar a identificar áreas vulnerables antes de que las dolencias y las enfermedades se apoderen. Nos brinda una forma directa de preguntarle al cuerpo qué lo está molestando y, una vez que hemos tratado el problema, nos puede decir si hemos corregido el problema o no. Nos puede decir si hay emociones atrapadas presentes en el cuerpo y hacernos saber el momento en que han sido liberadas. Entonces no es extraño que las personas se queden atónitas cuando ven lo bien que funciona.

Holly y Su Casi-Ahogamiento

Para ilustrar esto, permíteme compartir contigo una carta que recibí varios años atrás de una mujer joven llamada Holly. Su Tía Gwen ha sido una de mis alumnas por muchos años y utiliza el test muscular de manera muy efectiva para liberar emociones atrapadas. Al principio, cuando ella estaba aprendiendo el Código de la Emoción, lo practicó en Holly.

> *Mi Tía Gwen vino a Utah en el verano de 1999, alabando una nueva técnica que había aprendido. Utilizando el test muscular, ella podía preguntarle al cuerpo acerca de las emociones que habían quedado "atrapadas" en él y el cuerpo respondía afirmativa o negativamente de manera efectiva. Ella quería ayudar a tantas personas como pudiera con este nuevo método y dominar la técnica. De mala gana, acepté ser una de sus "víctimas".*
>
> *Recuerdo estar parada en la habitación, con mi brazo extendido, pensando: "¡Esto es tan-n-n-n malo!"*
>
> *Luego, mi tía encontró la primer emoción atrapada en mí: Terror.*
>
> *Yo encogí mis hombros. "No tengo nada de lo cual estar aterrada…".*
>
> *"¿Te parece si preguntamos desde qué edad viene?, preguntó la Tía Gwen.*

Encogí mis hombros de nuevo. "Claro que sí. Digo yo".

Ella interrogó a mi cuerpo y mi brazo parecía fortalecerse o debilitarse de acuerdo con lo que me preguntaba. Mi brazo se puso fuerte cuando le preguntó a mi cuerpo si esto pasó cuando yo tenía alrededor de cuatro años de edad.

¿Te viene algo a la mente desde esa edad?, me preguntó.

Inmediatamente, recordé a mis dedos pequeños e indefensos deslizándose por una verja de metal y mi cuerpo resbalándose adentro del agua que tapaba mi cabeza. Mi hermana vino y me rescató y recuerdo aferrarme a ella y repetir: "¡Gracias! ¡Gracias!" una y otra vez.

"Sí…dije", a regañadientes. "Casi me ahogo cuando tenía cuatro años de edad".

La Tía Gwen chequeó para ver si esta era la fuente de mi terror. Eso era. Pasó un imán por mi espalda para liberar la emoción atrapada y eso fue todo. Tan, tan simple.

Me fui pensando: "Eso estuvo bueno, pero ¿ahora qué? ¿Qué fue lo que eso hizo por mí?

Te contaré lo que hizo por mí…me….

Estaba terminando una temporada de natación muy pobre con mis tres hijos mayores. Lo consideraba un total desperdicio de dinero debido a que los

chicos me habían peleado de manera constante, quejándose todo el tiempo.

Aquel verano, odié las clases de natación. Me encontré a mí misma poniéndome nerviosa cada vez que una clase estaba por empezar y si había alguna excusa razonable para perder la clase todos juntos, lo hacíamos.

Luego, la Tía Gwen trabajó sobre mí. La temporada de natación terminó. No pensé mucho más acerca del tema. Pero empecé a sentir un misterioso y sutil cambio dentro de mí que no podía explicar.

Al año siguiente, intentamos tomar clases de natación nuevamente. De repente, estaba mucho más al tanto de la diferencia. Sin ese recuerdo aterrador de mi niñez, no estaba nerviosa cerca del agua.

De hecho, disfrutaba yendo a la piscina. Utilizaba el tiempo para ponerme al día con mi lectura mientras los chicos tomaban su clase.

Lo que me asombró aún más fue el cambio en mis hijos.

Algunas personas pueden decir que fue porque ahora eran un año mayor entonces no le tenían tanto miedo a nadar. Pero yo no estuve de acuerdo. Al quitarme una emoción muy real que estaba atascada dentro de mí, sé que no sólo me liberé a mí misma, sino que además también liberé a mis hijos. - Holly B.

El test muscular provee una ventana real en torno a lo que está sucediendo en el cuerpo mental. Utilizando el test muscular, podemos literalmente tener acceso al sistema interno computarizado de nuestro cuerpo y encontrar dónde están los desequilibrios.

Yo me refiero a él como "el preguntarle al cuerpo" lo que sabe. Lo he utilizado por muchos años en mi práctica porque conduce directamente a la raíz del problema de manera muy rápida. La computadora del cuerpo siempre sabe porque está conectada a lo que a menudo se llama la Conciencia Universal – la base de datos de todo lo que existe.

No importa cuantas veces yo lo demuestre, las personas siempre se impresionan con la inmediatez y precisión del test muscular. Quedan asombrados con todo lo que su mente interior sabe y cuán preparada está para brindarles la información que ellos le piden.

Tu Cuerpo Sabe Mejor

Cuando se trata de nuestra salud, lo que nuestros cuerpos pueden revelarnos es bastamente más significativo que lo que alguna vez supimos en nuestra mente consciente. Durante años en la práctica, aprendí a apreciar la inteligencia subconsciente de mis pacientes, la cual casi siempre sabía lo que andaba mal y lo que el cuerpo necesitaba.

Piensa en esto. Nuestros cuerpos están en sintonía con los sistemas que mantienen nuestros ojos parpadeantes y nuestros pulmones expandidos con el aire. Nuestros subconscientes están monitoreando de manera constante los glóbulos blancos en nuestras venas y los latidos de nuestros corazones. Menos mal que estos sistemas son inconscientes para nosotros. Pero sería simplemente lógico que nuestra computadora interna esté perfectamente al tanto de qué es lo que pasa exactamente dentro nuestro a cada nivel, todo el tiempo.

No sólo eso, sino que nuestros cuerpos pueden decirnos qué es bueno para nosotros y qué no lo es. Incluso tenemos una respuesta física cuando decimos la verdad o mentimos. Los músculos se debilitan de manera instantánea cuando mentimos. Permanecen fuertes cuando decimos la verdad.

No podemos engañar a nuestros cuerpos. Nuestros subconscientes saben al instante, sin duda, - si estamos siendo verdaderos o falsos – en nuestros pensamientos, nuestras afirmaciones, nuestras acciones y nuestra salud.

Para mantenernos saludables y vivos, nuestros cuerpos utilizan habilidades que por lejos exceden cualquier cosa de la que estemos al tanto de manera consciente. Para demostrarlo, el psiquiatra Dr. David Hawkins solía ofrecer a las 1000 o más personas que concurrían a sus conferencias una demostración vívida.

Conocimiento Interior

Su equipo pasaba sobres cerrados y sin marcas a cada persona de la audiencia. Cada sobre cerrado contenía una sustancia en polvo. En la mitad de los sobres, ese polvo era un endulzante artificial. En la otra mitad, era vitamina C orgánica.

Luego, el Dr. Hawkins le pedía a toda la audiencia que se pusieran de a pares y utilizaran una simple técnica muscular de test. Una persona sostenía el sobre sin marcas por encima de su corazón mientras su compañero compróbaba la fuerza de su músculo. Tomaban nota de si el músculo era fuerte o débil y luego intercambiaban los roles y comparaban. A veces los músculos resultaban débiles y a veces fuertes.

Una vez que todos habían completado el simple test, abrían los sobres para ver si estaban sosteniendo el endulzante artificial o la vitamina C.

Cada vez que los músculos se debilitaban, la persona estaba sosteniendo el endulzante artificial. Cuando los músculos se fortalecían, estaba sostenido invariablemente un sobre que contenía vitamina C. Estos resultados eran siempre consistentes y en mis propias conferencias los he encontrado bastante repetidos.[1]

1 David R. Hawkins, *Power vs. Force: the hidden determinants of human behavior,* (Carlsbad, CA: Hay House, Inc. 1995), 59.

Todos sabemos que la vitamina C orgánica es mejor para nosotros que un endulzante artificial, pero el hecho de que el cuerpo humano en algún nivel más profundo sepa qué es lo que se encuentra dentro de un sobre cerrado es verdaderamente increíble.

El Dr. Hawkins lo explicó de esta manera:

> *La mente humana individual es como una terminal computarizada conectada a una base de datos gigante. La base de datos es la misma consciencia humana, de la cual nuestra propia consciencia es una mera expresión individual, pero con sus raíces en la consciencia común a toda la humanidad.*
>
> *Esta base de datos es el reino de la genialidad; puesto que ser humano es participar en la base de datos, todos en virtud de su nacimiento tienen acceso a la genialidad. En la actualidad, se ha demostrado que la información ilimitada contenida en la base de datos está preparada y disponible para cualquiera en unos segundos, en cualquier momento y en cualquier lugar. Esto es, de verdad, un descubrimiento sorprendente, teniendo el poder de cambiar vidas tanto individual como colectivamente, a un nivel nunca antes anticipado.*[2]

2 Ibid, 34.

Examinar a Otras Personas

El test muscular también puede usarse para descubrir qué es lo que está sucediendo en el cuerpo de otra persona. Puedes hacerlo o bien haciendo el test a la persona de manera directa, o bien utilizando lo que se conoce como sustituto o test como representante. Hablaremos acerca de esos métodos de tests en el capítulo 8.

Miles de médicos seguidores del vitalismo y médicos generales utilizan el test muscular para ayudar a sus pacientes diariamente.

Puedes aprenderlo fácilmente y utilizarlo para ayudarte a ti mismo, a tus amigos y a tus seres queridos a identificar y liberar las emociones atrapadas a través del Código de la Emoción.

Aquí están algunos de los métodos más fáciles y comunes para probar muscularmente a otros:

El Test Básico del Brazo (para hacer el test a otra persona)

Primero que nada, pregúntale a la persona que deseas hacerle el test si tiene dolor en alguno de los hombros. Si tiene, no uses ese brazo puesto que puede agravar su condición. Si tiene problema en ambos brazos, o si es demasiado joven, o está demasiado débil o enfermo para hacerle el test, deberías buscar una forma diferente de

test utilizando unos de los métodos de test explicados en este capítulo (ve el capítulo 8).

1 Pídele al sujeto que quieres practicar que se pare y mantenga un brazo extendido hacia el frente, horizontal al piso. No debe mantener el puño apretado sino dejar la mano relajada.



Colocación de los Dedos para el Test Básico del Brazo

2 Coloca los dos primeros dedos de una mano suavemente sobre su brazo, justo sobre la muñera como se muestra.

3 Ubica tu mano libre en el hombro opuesto para apoyarlo.

4 Dile al sujeto "Te voy a hacer decir una afirmación y luego voy a presionar tu brazo. Quiero que lo resistas manteniendo tu brazo en el mismo lugar donde está; trata de evitar que yo empuje tu brazo hacia abajo".

5 Haz que el sujeto afirme su nombre. Si el nombre del sujeto es Kim, por ejemplo, él o ella dirá: "Mi nombre es Kim".

6 Realiza el test muscular incrementando de manera suave y constante la presión de su brazo hacia abajo,

yendo desde nada de presión hasta una presión bastante firme dentro de alrededor de 3 segundos.

7 La articulación del hombro debe permanecer "trabada" contra tu firme presión hacia abajo y no debe ceder.

El brazo de una persona puede cansarse rápidamente si aplicas por demás la fuerza que utilizas. Recuerda que el test muscular no requiere fuerza bruta.

Si la afirmación que acaba de hacer es verdadera, debes sentir que su brazo está "trabado" contra la presión que ejerces hacia abajo. Si la afirmación es falsa, debes sentir que su brazo empieza a ceder bajo el suave incremento de tu presión.

Siempre debes utilizar el mínimo de fuerza requerida para percibir si el brazo permanece trabado o no. Eso es lo que tú estás buscando.

Ahora, repite el test pero haz que el sujeto haga una afirmación que es obviamente falsa utilizando un nombre que no sea el suyo propio. Inmediatamente, realiza el test muscular de nuevo y debes notar que el brazo está más débil, puesto que la afirmación recién hecha es incongruente con la verdad y el subconsciente del sujeto lo sabe.

Consejos acerca del Test Básico del Brazo

Aquí hay algunos consejos que te ayudarán a mejorar y dominar el test muscular.

1 No utilices demasiada fuerza, sólo la que necesitas para obtener la respuesta. Piensa en suavidad, no en fuerza.

2 Suavemente, incrementa la fuerza de cero a firme por tres segundos.

3 Mantén tus dedos en la posición correcta. Si pones tus dedos sobre los huesos de su muñeca, su brazo se debilitará porque el cuerpo tratará de proteger a los huesos de la muñeca. Quieres que tus dedos estén por encima de los huesos de la muñeca. Tus dedos deben estar ubicados justo arriba de la prominencia ósea que se encuentra en la parte de atrás de tu mano del lado del dedo meñique, justo arriba de la muñeca. (Ve la foto)

4 Recuerda que la persona a la que estás haciendo el test debe estar dispuesta a serlo. Si su actitud es cínica o escéptica, será más difícil para ti practicarle el test. No pierdas el tiempo con personas que no quieren ser ayudadas o que no están abiertas a ser ayudadas. La vida es muy corta.

5 Puedes experimentar con varias posiciones de brazos para ver cuál funciona mejor para ti y quien sea con quien estés trabajando. Otra opción es que la persona mantenga su brazo extendido hacia el costado en vez de extendido hacia el frente.

Haciendo el test a Ti Mismo

Ahora echémosle un vistazo a algunas formas de usar tus propios músculos para obtener respuestas.

Al probar estos métodos, es más fácil hacer afirmaciones que ya sabes son verdaderas o falsas. De esa manera puedes saber con certeza si está funcionando para ti.

En el capítulo dos aprendiste a hacer el Test de Balance diciendo las palabras "amor incondicional" u "odio". Esas palabras son muy poderosas y obtendrán una respuesta definitiva de tu cuerpo.

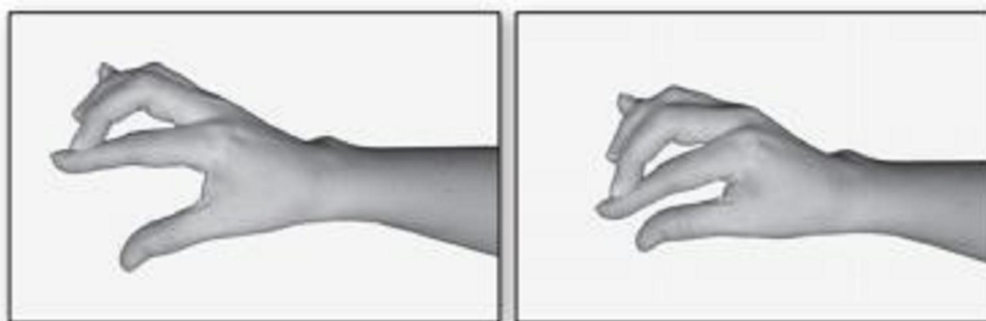
"Amor incondicional" te hará balancear hacia adelante y hará que cualquier test muscular te fortalezca. "Odio" tiene exactamente el efecto opuesto y te debilitará.

Las palabras "sí" y "no" tendrán los mismos efectos. La palabra "sí" es positiva. Si haces una afirmación que es verdadera o positiva, te fortalecerás o te balancearás hacia adelante. "No" es una palabra negativa. Si haces una afirmación que no es cierta o negativa, te debilitarás o balancearás hacia atrás.

Los métodos de auto-test son más subjetivos que cualquiera de los otros métodos que hemos discutido y es por ello que constituyen un desafío a la hora de aprenderlos. He descubierto que los niños pueden aprender estos métodos sin problemas en la mayoría de los casos, pero a veces a los adultos les lleva un poco más de tiempo. Algunos métodos de auto-test

parecen funcionar naturalmente mejor para algunas personas que para otras. Pruébalos y ve cuál te gusta. Dominar cualquiera de estos métodos requiere tiempo y práctica. El mayor desafío es aprender que tu control consciente se corra un poco hacia el entorno, así tu cuerpo puede responder como le place.

¿Has usado alguna vez un potenciómetro {regulador de electricidad}? Debes tener uno sobre alguna pared en tu casa, pero si no, probablemente hayas utilizado uno antes. Al girar la perilla de un potenciómetro, puedes elegir exactamente cuánta electricidad recibe un foco de luz y por consiguiente, cuánto brillo tiene. A excepción del Test de Balance, la clave de todos los métodos de auto-test es encontrar la fuerza muscular precisa al poner tu dedo de resistencia.



El Método de Una Sola Mano

Este método parece algo gracioso pero en verdad es bastante fácil de usar y se puede hacer con una mano. Resulta que es, personalmente, mi favorito.

Usarás dos dedos de la misma mano. Para la mayoría de las personas, el dedo índice y el dedo medio funcionan de manera excelente, pero si por algún motivo no lo hacen, entonces intenta con el dedo medio y el anular.

Esencialmente, uno de los dedos asumirá el rol del brazo a ser probado (llamaremos a este el dedo de resistencia) y el otro dedo ejercerá una muy suave presión hacia abajo para realizar el test (llamaremos a este el dedo examinador).

Primero, decide qué dos dedos se sienten cómodos cuando uno se ubica arriba del otro. Lo que mejor se sienta, probablemente funcionará.

Ahora, pon tu atención en el dedo que va a ser presionado hacia abajo (el dedo de resistencia).

Como si subieras un potenciómetro al máximo, sube la rigidez muscular de este dedo en particular al máximo, así queda tan fuerte como puedas.

Mientras mantienes la fuerza en el dedo de resistencia, presiónalo suavemente hacia abajo con el dedo examinador. Verás que no ocurre nada; el dedo de resistencia no bajará. Eso está bien.

Ahora, como bajando un potenciómetro casi al mínimo, baja el tono muscular o rigidez del dedo de resistencia, así está sólo lo suficientemente fuerte como para extenderse, en posición de línea recta.

Ahora, mientras mantienes este bajo nivel de fuerza en el dedo de resistencia, presiónalo suavemente hacia abajo con el dedo examinador. Verás que el dedo de resistencia baja fácilmente. Nuevamente, eso está bien.

Por el momento. Aquí está lo importante para comprender.

El auto-test funciona algo diferente a los otros tipos de tests que hemos aprendido. La diferencia esencial es que tienes que descubrir tu propia versión del "potenciómetro". En otras palabras, tienes que aprender cuán fuerte poner tu dedo de resistencia para que la congruencia dé como resultado fuerte y, por el contrario, la incongruencia débil. ¿Listo? Aquí tienes cómo comprenderlo. No es difícil.

Empieza por concentrar la fuerza muscular en tu dedo de resistencia en un 100%. Sutil y fuerte. Ahora, simplemente di la palabra "no", o puedes decir "odio" y presiona hacia abajo con tu dedo examinador. Debes notar, con la fuerza del dedo de resistencia concentrada al máximo, que aún diciendo una palabra negativa, tu dedo no bajará.

Ah. Pero ahora intentemos concentrar la fuerza estableciendo la resistencia un poco hacia atrás y repite la palabra negativa: o "no" u "odio" (una de estas dos palabras funcionará, pero en pos de la consistencia elige una y quédate con ella mientras aprendes esto).

Ahora presiona el dedo de resistencia hacia abajo y ve qué pasa. ¿Nada? No hay problema.

Trata de establecer el tono muscular sobre el dedo de resistencia un poco más atrás y repite la palabra negativa; luego, haz el test nuevamente.

Y así sucesivamente. En algún punto, encontrarás un potenciómetro / un marco de la fuerza muscular para tu dedo de resistencia que es justo lo suficientemente débil como para ceder bajo la presión del dedo examinador cuado tú digas una de estas palabras negativas. Ni bien ocurra esto, utiliza ese marco de fuerza en el dedo de resistencia y di algo positivo como "sí" o "amor" e inmediatamente haz la prueba de nuevo. Debería dar como resultado fuerte.

La clave completa de este método de auto-test es comprender cuán fuerte necesitas poner tu dedo de resistencia para que éste permanezca fuerte con una palabra positiva como amor y se debilite con una negativa como odio. Eso es todo acerca del mismo, de verdad.

Algunas personas pueden aprender el auto-test muy fácilmente. Lo más difícil acerca de este tipo de test es su naturaleza subjetiva.

La tendencia humana es a cuestionar cada respuesta que obtienes cuando te estás haciendo el test a ti mismo, pero tú simplemente necesitas confiar en ti mismo y en tu subconsciente, de donde provienen las respuestas.

He descubierto que el auto-test es invaluable. Requiere práctica y puede parecer imposible al principio; pero si te quedas con él, creo que también lo encontrarás invaluable.



El Método del Tronco Caído

Si utilizaras el método de auto-test de Una Sola Mano, pero con dos manos en vez de una, se vería como el siguiente método.

Si eres diestro, pon tu mano izquierda en forma de puño y extiende hacia delante tu dedo índice izquierdo. Este dedo será tu dedo de resistencia o el dedo que en que se hará el test.

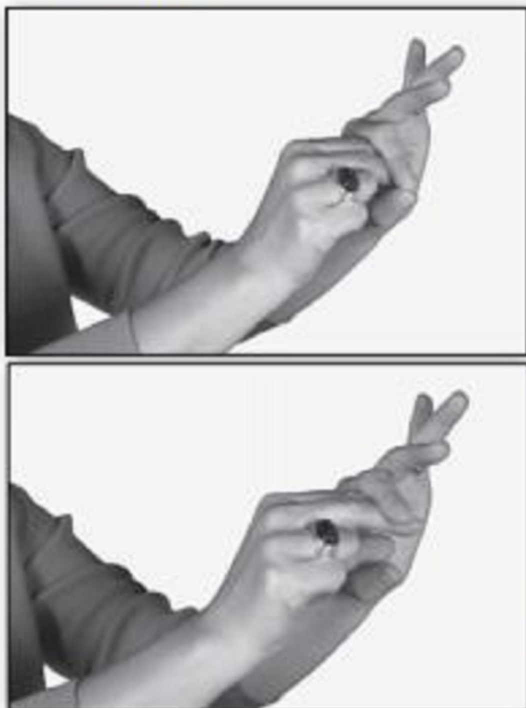
Pon tu mano derecha sobre el puño y agárralo de manera firme, ubicando la última articulación de tu meñique derecho sobre tu dedo índice izquierdo extendido en cualquier posición que te sea cómoda. Si eres zurdo, simplemente revierte las posiciones de tus manos.

Ahora que tienes tus dedos posicionados de manera correcta, puedes seguir el mismo patrón que te di en la explicación del de Una Sola Mano. Para tu

conveniencia, te daré esas mismas instrucciones aquí mismo:

Empieza por concentrar la fuerza muscular en tu dedo de resistencia en un 100%. Sutil y fuerte. Ahora, simplemente di la palabra "no", o puedes decir "odio" y presiona hacia abajo con tu dedo examinador. Debes notar, con la fuerza del dedo de resistencia concentrada al máximo, que aún diciendo una palabra negativa, tu dedo no bajará.

Ahora intentemos concentrar la fuerza estableciendo la resistencia un poco hacia atrás. Ahora repite la palabra negativa: o "no" u "odio". Trata de establecer el tono muscular sobre el dedo de resistencia un poco más atrás y repite la palabra negativa; luego, practica nuevamente.

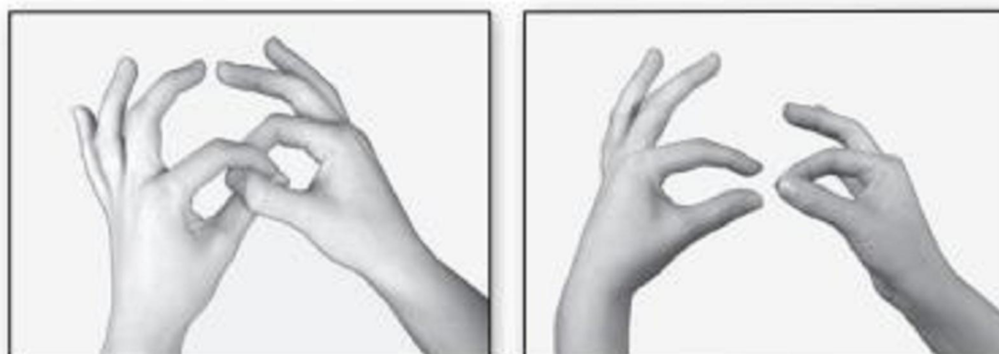


En algún momento encontrarás un potenciómetro / un marco de la fuerza muscular para tu dedo de resistencia que es justo lo suficientemente débil como para ceder bajo la presión del dedo examinador cuado tú digas una de estas palabras negativas. Ni bien ocurra esto, utiliza ese marco de fuerza en

el dedo de resistencia y di algo positivo como "sí" o "amor", e inmediatamente haz la prueba de nuevo. Debería dar como resultado fuerte.

El Método de Hacer Hoyo en Un Golpe

Con una mano, haz el signo del OK, tocando la punta de tu dedo pulgar con la punta de tu índice. Luego desliza el pulgar y los primeros dos dedos de tu mano opuesta dentro del anillo. Los dedos dentro del anillo serán los dedos examinadores. Los dedos que conforman el anillo serán los dedos de resistencia. Siguiendo el procedimiento que ya he explicado en los dos métodos anteriores, trata de variar la cantidad de resistencia en el anillo al decir algo negativo o incongruente. Mientras haces la afirmación utiliza los dedos dentro del anillo



para presionar hacia afuera. Trata de presionar lo suficientemente fuerte como para desarmar el anillo. Cuando encuentras el marco de fortaleza que te da debilidad en una afirmación negativa o incongruente, y que no obstante permanece fuerte en una afirmación positiva o congruente, estás allí.

El Método de los Anillos Enlazados

Haz un anillo con el pulgar y el dedo medio de una mano. Ahora, haz un anillo con el pulgar y el dedo medio de la otra mano, uniendo las manos como dos eslabones de una cadena. El pulgar y el dedo medio que forman uno de los anillos serán los dedos de resistencia.

Una vez más, trata de variar la cantidad de resistencia en los anillos, mientras dices algo negativo o incongruente. Al hacer la afirmación, trata de separar los anillos. Recuerda que simplemente estás tratando de encontrar el marco de fortaleza que permite a los anillos separarse en una afirmación negativa o incongruente y permanecer unidos en una afirmación positiva o congruente.

Encontrando Uno Que Funcione Para Ti

He encontrado que alrededor del 80% de las personas en mis seminarios en vivo tendrán éxito inmediato utilizando al menos uno de los métodos de auto-test que he descrito en este capítulo. Mi sugerencia para ti es que simplemente practiques.

¡No te desanimes! Mientras que algunas personas parecen aprender estos métodos de auto-test de manera instantánea, la mayoría de las personas tienen que practicar. Sólo quédate con él por un tiempo, y como el andar en bicicleta, se convertirá en un acto reflejo en poco tiempo.

Si uno de estos métodos es más cómodo o lo sientes más natural, practícalo.

Sólo utilizando palabras que son claramente positivas negativas como sí/no o amor/odio mientras estés aprendiendo, podrás refinar esta habilidad mucho más rápidamente. Aprender el auto-test es opcional al uso del Código de la Emoción, pero el dominio de cualquier método de auto-test puede facilitarte y hacer las cosas más eficientes.

Por supuesto que el método de auto-test más simple es el Test de Balance, el cual requiere muy poca práctica para la mayoría de las personas. Las únicas desventajas del Test de Balance son que debes estar parado para usarlo y que lleva un poco más de tiempo que los otros métodos de auto-testeo, puesto que debes darle tiempo al cuerpo para balancearse sin forzarlo.

Cuando logré dominar el auto-test vi las ventajas de inmediato. Ya no necesité más a otra persona para que me ayudara a hacer el test a los pacientes que eran temporalmente no aptos para practicarles el test. Ahora los podía examinar haciendo el test en mí mismo. También podía chequearme a mí mismo por emociones atrapadas y por otros desequilibrios y corregirlos yo mismo. El auto-test me dio una forma simple, efectiva y rápida de alcanzar las respuestas que estaba buscando.

¡Si Duele, Detente!

Si alguno de estos tests empieza a causar incluso la más pequeña molestia, cambia por un test diferente. La molestia o el dolor es un signo de que estás usando demasiada fuerza, y si continúas a pesar de la molestia, puedes lastimarte o inflamar los tejidos.

De manera ideal, deberías utilizar la menor cantidad de fuerza muscular necesaria para llevar a cabo cualquier forma de test muscular. Cuando aprendí estos métodos por primera vez, utilizaba un marco de fuerza muy alto y como resultado, me quedaban los dedos doloridos. Al final, descubrí que podía utilizar un marco de fuerza muscular que era suficiente como para levantar mi dedo de resistencia. Estos métodos de auto-test funcionarán a diferentes fuerzas de resistencia, pero cuanto más alta sea la resistencia, más cansador será el test para ti y más probabilidad tendrán tus dedos de quedar doloridos. Si experimentas alguna molestia al llevar a cabo cualquiera de estos tests, detente. Elige un método distinto de test hasta que el dolor desaparezca y trata de utilizar menos resistencia.

Entrenando a las Ruedas y la Intuición

Si utilizas en Código de la Emoción por largo tiempo, puedes empezar a notar un fenómeno extraño. Una fracción de segundo antes de obtener la respuesta a través del test muscular, la respuesta puede aparecer de manera repentina en tu mente, como una suave voz

que te susurra. Al principio, puede ser tan suave que podrías pasarla por alto.

Puede ser que no estés acostumbrado a escuchar esta suave voz, pero te encontrarás a ti mismo diciendo: "Sabía que esa era la respuesta". Ni bien comiences a hacer el test, simplemente lo sentirás y lo sabrás. Este conocimiento intuitivo fluye hacia ti desde la base de datos universal de la consciencia, desde el mar de la inteligencia y la energía que nos rodea a todos.

El test muscular es como entrenar las ruedas para tu intuición.

Mientras te haces más experto en la escucha de tu intuición, descubrirás que de esta manera puedes saber cuál es la respuesta. Lo puedes sentir. Cuanta más atención le prestas a estas insinuaciones sutiles, mejor conocerás las respuestas a tus preguntas.

Comunicación No-Verbal

La Comunicación que se establece entre tú como sanador y tu sujeto no necesariamente tiene que ser verbal. Yo mismo di con este fenómeno muchos años atrás. Yo estaba acostumbrado a utilizar el test del largo de las piernas como mi método primario para evaluar pacientes y lo había usado de manera exitosa por muchos años. Aprender y dominar la técnica del test del largo de las piernas lleva un poco más de

tiempo, por lo que no lo enseñaré aquí, pero se puede aprender a través de www.HealersLibrary.com.

El test del largo de las piernas es en verdad sólo otra forma de test muscular, pero las respuestas son dadas por el cuerpo a través de cambios en el largo de las piernas en vez de cambios en la fortaleza muscular. Rápidamente, aprendí que el cuerpo me daría respuestas de la misma manera simple utilizando esta forma de test que con cualquier otra forma. Se convirtió en mi método primario para obtener respuestas de los cuerpos de mis pacientes. De hecho, por muchos años la primera cosa que hice con la mayoría de los pacientes fue pedirles que se acostaran boca abajo y simplemente pedirles a sus cuerpos una respuesta de "sí" o "no", la cual el cuerpo daría a través de cambios en el largo de sus piernas. Las piernas quedarían parejas en largo para el "sí" y disparejas para el "no". Siempre funcionó para mí, sin ningún problema, hasta que un día ocurrió algo interesante.

Yo había estado trabajando sobre un paciente por algunos minutos y su tratamiento estaba llegando a su fin. Bajé la mirada y chequeé el largo de sus piernas, el cual estaba perfectamente equilibrado. Volví la mirada hacia su espalda y sin darme cuenta puse mi atención en su riñón derecho. Pensé en su riñón derecho por un momento. Luego bajé la mirada y chequeé el largo de sus piernas nuevamente. De repente, el largo de sus piernas era dramáticamente diferente. Relajé la forma en que lo tomaba, volví la mirada y esta vez pensé en

su riñón izquierdo. Chequeé nuevamente el largo de sus piernas y estaban equilibradas.

Nuevamente pensé en su riñón derecho por un momento, chequeé de nuevo y el largo de las piernas era obviamente distinto. ¡Estaba asombrado! Como te puedes imaginar, a este paciente realmente algo le estaba sucediendo en su riñón derecho. De hecho, resultó que tenía una emoción atrapada arraigada en esa área de su cuerpo, desequilibrando su riñón derecho. De inmediato, luego de liberar esa emoción atrapada, ya no pude lograr cambiar el largo de sus piernas con el mero hecho de contemplar su riñón derecho, debido a que el motivo del desequilibrio del riñón se había ido.

Esta experiencia fue como una epifanía para mí y de inmediato puse este conocimiento en uso. Desde ese momento, se convirtió en un procedimiento estándar para mí hacerle preguntas al cuerpo de manera silenciosa. Los resultados eran los mismos que antes. La única diferencia era que simplemente estaba pensando las preguntas que antes había estado pensando y vocalizando.

Por muchos años, nunca tuve ningún tipo de problema con este tipo de test. Me parecía que había un vínculo de comunicación pleno y completo entre mis pacientes y yo mismo que era totalmente no-verbal.

Descubrí que cualquier pregunta que pudiera hacer en voz alta, podía ser hecha de manera silenciosa sin ninguna diferencia en el resultado.

Por cierto, la comunicación no-verbal funciona con todas las formas de testeo, desde el Test de Balance hasta el Test Básico del Brazo, hasta cualquier otro método que alguna vez haya hecho.

La persona que está siendo examinada puede simplemente pensar su afirmación y el resultado será el mismo como si hubiese vocalizado la pregunta. Del mismo modo, la persona que está haciendo el test puede simplemente pensar la pregunta que le quiere hacer al sujeto y el resultado será el mismo como si hubiese vocalizado la pregunta.

Nunca tuve ningún problema con este tipo de test no-verbal hasta que un paciente en particular me ayudó a aprender una lección importante.

El Payaso del Infierno

Bill había venido a verme para tratarse su dolor de lumbalgia unos meses atrás. Le estaba yendo muy bien y ese día en particular había venido para hacerse un control de rutina. Se acostó boca abajo sobre mi camilla y le realicé el test de longitud de la pierna. Dirigí mis pensamientos hacia su cuerpo y pensé: "Dame un Sí como respuesta". Controlé la longitud de su pierna. Estaba equilibrada. Luego, pensé: "Dame un No como respuesta". Controlé su pierna; pero para

mi sorpresa, no había ningún cambio. Esto era muy extraño. Había estado usando este tipo de test por más de una década, pero nunca había visto que algo así sucediera. La longitud de su pierna tendría que haber cambiado, pero no fue así. No entendía por qué no estaba funcionando.

Repetí el procedimiento varias veces sin ningún cambio. Perplejo, miré hacia arriba desde sus pies por un momento y noté lo que estaba en su espalda. Él llevaba puesta una camiseta blanca y en la parte trasera tenía una imagen terriblemente maligna de la cara de un payaso con colmillos goteando sangre.

Por una corazonada, tomé un pedazo de papel y con él cubrí la imagen. Luego, realicé la prueba de la longitud de su pierna nuevamente; y de repente, la prueba funcionó tal como debía. Yo estaba francamente asombrado. Destapé la imagen, realicé la prueba una vez más, y...nada. Cubrí la imagen con el papel nuevamente y la prueba funcionó. Hasta el momento, no habíamos intercambiado palabra desde que yo había comenzado el test.

Después de extraer y colocar de nuevo el papel unas veces más, cada vez confirmaba el resultado, finalmente le dije lo que estaba sucediendo. Le dije: "Creo que la imagen del payaso que tiene tu camiseta en la parte de atrás te está afectando negativamente y creo también que deberías considerar deshacerte de ella." Nunca regresó a mi oficina después de eso.

Todo lo que existe irradia energía vibracional que tiene un efecto final en nuestro propio campo de energía, ya sea bueno o malo.

Algunas cosas tendrán un efecto vibracional más positivo y otras tendrán uno más negativo. Por ejemplo, si miras una imagen de Adolfo Hitler, posiblemente el resultado del test dará que estás débil o te balancearás hacia atrás, alejándote de su imagen y de toda la negatividad que esta connota. Si miras una imagen de la Madre Teresa, es muy probable que el resultado del test sea que estás fuerte o que te balancees hacia delante, hacia toda la positividad de su energía. Si miras



fijamente una pintura de un hermoso paisaje, la energía vibracional positiva irradiada por la pintura tendrá un efecto positivo en ti. Por otro lado, una pintura de una escena de la degradación y el mal vibrará a una frecuencia mucho más baja y a tu cuerpo le resultará repulsiva. Considero que son los propios objetos que irradian estas frecuencias, positivas o negativas.

Nuestros valores personales y asociaciones mentales también tienen su rol.

Este es un test que puedes realizar, el cual te mostrará cómo la negatividad o la positividad afectan tu energía. Echa un vistazo a esta figura simple.

Si la miras de un lado, es un rostro positivo y sonriente. Si la das vuelta, se convierte en un rostro negativo con el ceño fruncido. Si fijas tu mirada en la figura cuando está hacia arriba, notarás que te balancearás hacia ella o el resultado de la prueba dará que estás fuerte. Si la das vuelta, te balancearás alejándote de ella o el resultado de la prueba dará que estás débil. No confíes en mi palabra. Pruébalo y velo tú mismo.

Solución de Problemas

De Repente los Resultado de la Prueba de Tu Sujeto Dan que Está Débil De Manera Constante

La mente realiza un trabajo asombroso guardando un registro de las cosas; y por lo general, serás capaz de limpiar las emociones atrapadas sin que la mente se tome un descanso. Pero de vez en cuando, el cerebro se abruma con los miles de fragmentos de información interconectada y con las conexiones y reconexiones que se deben realizar luego de que se libera una emoción atrapada.

Este resultado es un fenómeno que denomino "sobrecarga", que hará que el resultado de la prueba de una persona sea débil sin importar lo que tú hagas. Es

una condición temporal y, por lo general, dura menos de 30 segundos.

En raras ocasiones, (con emociones atrapadas más severas, por lo general) he visto pacientes entrar con sobrecarga y permanecer en este estado durante horas hasta por un día entero. Muy a menudo, si le das a tu sujeto un minuto más o menos, su cerebro terminará de procesar y se le podrá realizar el test nuevamente.

A modo de explicación, imagina la siguiente situación. Te encuentras sentado en tu automóvil en el medio de la noche. Los faros están encendidos. El motor está apagado. El auto no arranca. Giras la llave para encenderlo y el motor hace RRRRrrrr RRRRrrrr RRRRrrrr una y otra vez. Notas que mientras haces funcionar al motor, las luces están tenues. Esto es similar a lo que está ocurriendo en el cuerpo durante la sobrecarga. Como a la mente se la está haciendo funcionar intensivamente, procesando lo que recién has hecho, disminuye la cantidad de energía disponible para el test muscular.

El Resultado de la Prueba de Tu Sujeto Da Fuerte sin Importar Qué

Si estás tratando de trabajar con una persona cuyo resultado de la prueba da fuerte sin importar lo que hagas, ten en cuenta que a esta persona puede que no se le pueda realizar un test actualmente. En mi experiencia, se considera que alrededor de una en cincuenta personas es no está, temporalmente en

condiciones de ser examinada; es decir, se mantendrá fuerte sin importar cuán incongruentes o falsas sean sus afirmaciones. Sin embargo, no es un problema serio ni es permanente.

He descubierto que esto generalmente se debe a una o dos cosas. O están deshidratados, o uno o más huesos en sus cuellos están desalineados.

Cuando alguien está deshidratado, esto afecta directamente su fuerza muscular y su conductividad eléctrica. Hazle beber un vaso de agua; luego, intenta nuevamente. A veces es todo lo que se necesita. Tú también puedes beber un poco de agua; si estás deshidratado la prueba se verá afectada de la misma manera.

Si necesitan un ajuste en el cuello, la mala alineación de los huesos puede estar creando interferencia en el sistema nervioso, inhibiendo las conexiones nerviosas y deshaciendo los mensajes a sus músculos. En ese caso, deberían ver a su quiropráctico para un ajuste, luego del cual se le debería poder realizar el test.

Por favor, ten en cuenta que siempre es posible examinar a una persona que no esté en condiciones haciendo la prueba en ti si tienes experiencia en ello. También puedes abordar este problema utilizando un test con un sustituto, el que debatiremos más detalladamente en el capítulo 8. En lugar de examinar al individuo directamente, el test con un sustituto te permite examinar a una tercera persona y aún aprovechar el

subconsciente del sujeto para obtener las respuestas deseadas.

Si alguien está decidido a que no se le realice el test muscular, por lo general, lo logrará.

Pero significa que deliberadamente no está cooperando y que no quiere que la prueba funcione. Tiene sus propios asuntos. Si ese es el caso, no es un candidato ideal para el Código de la Emoción. De vez en cuando, me encuentro con personas que ya han decidido que el test muscular no funciona. ¿Y sabes? ¡No funciona en ellos! Se aseguran de ello.

Como has visto, estas pruebas no son sobre la fuerza física pura. He visto casos en los que el músculo de una persona se debilitó tanto que literalmente no pudo resistir la mínima presión hacia abajo; sin embargo; esto no es siempre así. Muy a menudo, lo que detectarás es un cambio ligero en la fuerza muscular, la diferencia entre que el músculo esté "trabado" o "blando".

El test muscular funciona en casi todas las personas, la mayoría de las veces. Pero otras cosas pueden entrar en juego. A veces no funciona porque simplemente no se sienten cómodos por alguna razón. O piensan que es malo. O están a la defensiva, asustados por si se revela algo de ellos. Por ejemplo, he descubierto que a veces las personas no están en condiciones de ser examinadas en frente de otras; sin embargo, son perfectamente viables cuando no están más delante del público.

Siempre Obtén Permiso

Siempre explica lo que vas a hacer antes de hacerlo. Si vas a presionar sobre su brazo para realizarle la prueba, explica el procedimiento previamente y obtén su permiso.

Es posible examinar a otras personas a través del auto-test sin que ellos lo sepan, lo cual está mal.

Es fundamental pedir permiso a la persona que vas a realizarle la prueba y es fundamental que cumplas con sus deseos.

Realizarle pruebas a las personas sin su permiso o contra sus deseos es una verdadera invasión a su intimidad y simplemente es un gran error. No es ético. ¡No lo hagas!

¡Nunca examines o trabajes con un menor sin el permiso de su padre o tutor!

El Test Muscular no es Para Ganar el Loto

El test muscular es un regalo de Dios, para permitirnos ayudarnos unos a los otros. No se debe utilizar para determinar cuáles son los números ganadores del loto, no se debe utilizar para preguntar si deberías aceptar un trabajo, etc. Preguntar cualquier tipo de cosa que no esté relacionada con la salud, de todas formas, según mi experiencia, probablemente no funcionará. Puedes preguntar acerca del presente, pero no trates de ver el futuro ya que el test muscular no es para ese

fin y los resultados serían poco confiables. Este tipo de prueba es para el presente y se aplica a lo que está sucediendo ahora, en el presente, y también determina las emociones atrapadas del pasado.

No Utilices el Test para Tomar Grandes Decisiones

Deberás confiar en mí esta vez. De acuerdo a mi experiencia, me ha quedado claro que el test es un don de Dios que tiene un propósito específico, pero que ese fin es limitado. Puedes hacer el test muscular para cada decisión que tomes, pero no lograrás nada más que volverte neurótico, según mi opinión. Utiliza el test muscular para encontrar emociones atrapadas y para ayudarte a ti mismo y a los otros a estar y permanecer bien físicamente y nada más.

Permítete ser Guiado

No seas tan orgulloso para pedirle ayuda Dios. Él ya sabe las respuestas que estás buscando y quiere ayudarte, pero tienes que preguntar. Me hace recordar al famoso cuadro de Cristo, en el que está parado frente a la puerta de una casa, golpeando. Lo extraño es que la puerta no tiene picaporte del lado de afuera. Él no abrirá la puerta. Tú tienes que hacerlo. Y créeme cuando te digo que rezo una oración en silencio cada vez que examino a alguien y le pido a Dios que me ayude cada vez Él siempre lo hace. ¡Inténtalo!

Sé Paciente Contigo Mismo

Algunas personas captan estas habilidades muy fácilmente mientras que a otras les lleva más tiempo. Te prometo que si perseveras, te resultará fácil y te abrirá a un mundo entero de sanación.

La primera vez que alguien te mire a los ojos y te agradezca con lágrimas en sus ojos por lo que has hecho por él, entenderás a lo que me refiero.

No hay nada más adictivo que ese sentimiento de ayudar a las personas ¡Es el más grande! Y no ocurre siempre, pero sucederá si simplemente lo tienes en tu corazón para ayudar a tanta gente como puedas.

Establece un Punto de Partida

Debido a que las personas son tan diferentes, es fundamental establecer un punto de partida con cada persona para que sepas cómo se siente la congruencia o incongruencia en su caso.

La manera más sencilla de realizarlo es hacerlos decir una afirmación verdadera conocida y después una falsa, por ejemplo, decir su propio nombre y a continuación, decir su nombre como el nombre de otra persona; o hacerlos decir una palabra positiva como "sí" o "amor" seguida de una palabra negativa como "no" u "odio".

Revisa tu Trabajo

Si durante una prueba obtengo un músculo fuerte o un músculo débil tres veces seguidas o más, me gusta hacer nuevamente el test del punto de partida para asegurarme si la persona todavía está en condiciones de ser examinada.

Si tu prueba te está llevando más tiempo que el habitual, es una buena idea revisar tu punto de partida periódicamente para asegurarte que vas por el buen camino. A veces las personas entran en sobrecarga mientras las estás examinando y en ese caso obtendrás debilidad en cada prueba que realices hasta que hayan acabado el proceso. Es una buena práctica realizarles una prueba sobre una palabra negativa si continúas obteniendo respuestas fuertes y viceversa.

Ten Cuidado con los Pensamientos Errantes

Es posible influir en el resultado de las pruebas por lo que estás pensando. Si no me crees, sólo mira lo que sucede cuando le realizas el test muscular a alguien mientras piensas en algo negativo o peyorativo acerca de ellos. Estarán débiles. Es realmente importante mantenerse concentrado.

Si estás teniendo pensamientos negativos en tu cabeza acerca de la persona a la que le estás realizando la prueba –incluso si esa persona eres tú- los músculos los pueden recoger fácilmente y se pueden debilitar.

Las intenciones positivas y la claridad son importantes para obtener pruebas precisas. No te compliques, concéntrate en la declaración que ha sido recién dicha y mantén otros pensamientos fuera de tu mente. Indícale a la persona que le estés realizando la prueba que haga lo mismo.

Permite que el amor llene tu corazón por la persona que estás tratando de ayudar. Ten un deseo sincero de ayudarla. Confía en que puedes hacerlo y agradece a Dios de que lo estás haciendo. Eso es todo.

No Diagnostiques a Menos que Seas Médico

Si eres médico, diagnosticar gente es lo que haces. Pero si no eres médico, nunca diagnostiques a nadie, ya que se lo considera como la práctica de la medicina sin licencia y es ilegal. Sé consciente de lo que la gente te está diciendo y si están teniendo síntomas que te parecen totalmente inusuales, recomiéndales que busquen la atención médica adecuada.

No te Preocupes por los No Creyentes

No todas las personas están abiertas a aprender acerca de métodos nuevos de curación como El Código de la Emoción. Puede ser que algunos de los integrantes de tu familia piensen que estás loco o que tu perro te abandone. No dejes que estas cosas te molesten. El sanador más grande de la historia fue Jesús y muy pocos le creían, entonces estás en buena compañía.

¿A quién o qué Estamos Preguntando cuando Realizamos la Prueba?

Le estamos hablando al subconsciente. Creo que no hay diferencia entre esto y el espíritu o inteligencia superior en todos nosotros. De alguna manera esta parte de nosotros está vinculada a la inteligencia de Dios y el Universo, y de alguna forma el test muscular interviene en esto.

El Velo de la Memoria

Cuando trabajas sobre alguien, estás trabajando realmente en un ser con una naturaleza doble que tiene un cuerpo físico y un espíritu. Creo que cuando venimos a este mundo hay un velo colocado sobre nuestras mentes entonces no tenemos memoria de nuestra existencia previa. Llegamos con una amnesia total.

Permíteme compartir contigo una experiencia personal sobre este concepto.

Un día mientras me senté en silencio a meditar, tuve una visión espiritual profunda.

El velo de la memoria que nos divide de nuestra existencia antes de que vengamos aquí a esta tierra de repente se rompió. Cada partícula de mi ser se llenó instantáneamente de un sentimiento inmenso e indescriptiblemente poderoso de añoranza. Añoranza por regresar a mi casa celestial, mi verdadero hogar, aquél del que vine. Esta sensación imposiblemente intensa

sólo duró unos pocos segundos y luego desapareció, dejándome tambaleante de sobrecogimiento.

En el transcurso de los años de mi vida, he experimentado ese sentimiento que llamamos añoranza en varias ocasiones; pero la nostalgia que experimenté en esta revelación espiritual estaba mucho más allá de cualquier cosa que incluso pueda describirte.

Gracias a esta experiencia me di cuenta de que este velo del olvido es algo bueno. Si no lo tuviéramos para bloquearnos de los recuerdos de nuestro pasado glorioso cuando vivíamos con nuestro Padre Celestial, estoy convencido de que no seríamos capaces de soportar esta vida terrenal por cinco minutos.

A través de esta experiencia me di cuenta de que realmente somos extraños aquí; que "nubes de gloria venimos de Dios, quien es nuestro hogar".

La tierra no es nuestro hogar realmente; somos residentes aquí, enviados aquí para elegir entre el bien y el mal; enviados aquí para adquirir fe y para ganar la experiencia de vivir en nuestros cuerpos físicos. Somos enviados aquí para aprender a amar y servirnos los unos a los otros. Haciéndolo, servimos a Dios.

En cierto nivel, tu espíritu está en contacto con cosas que están más allá de la comprensión de tu mente consciente. Pero tu espíritu puede hablarte a través de

tu cuerpo físico. El test muscular es el conducto que te permite acceder a ese conocimiento.

Creo que siempre hemos existido y que ese conocimiento más profundo reside en el fondo de nuestras mentes más de lo que podemos saber conscientemente.

¿No es fantástico que todo lo que tenemos que hacer sea preguntar?

LA FE ES CREER LO QUE NO VEMOS;
Y LA RECOMPENSA DE ESTA FE
ES VER LO QUE CREEMOS

-SAN AGUSTÍN

6

LIBERANDO EMOCIONES ATRAPADAS

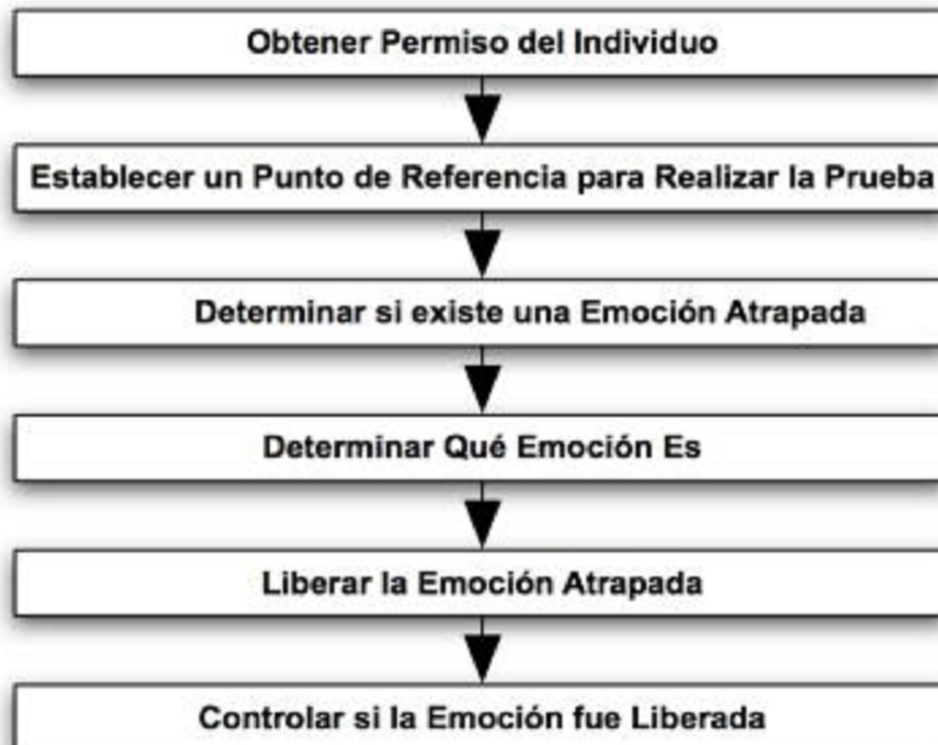
Ahora que has tenido una oportunidad de aprender y practicar el test muscular es tiempo de aprender la parte del Código de la Emoción que se ocupa de encontrar y liberar emociones atrapadas, tanto de ti mismo como de los demás.

Notarás que este proceso es simple y lógico. Una vez que hayas pasado por él un par de veces serás más eficiente. Con la práctica, la mayor parte de las personas pueden encontrar y liberar una emoción atrapada en menos de un minuto o dos.

En primer lugar, asegúrate de que tú (y tu pareja, en caso de que sea pertinente) estés cómodo en tu entorno. Es mejor apagar la música y la televisión ya que pueden

distraerte y pueden tener efectos energéticos negativos o positivos.

El proceso del Código de la Emoción puede visualizarse utilizando el siguiente gráfico.



Paso 1: Obtener Permiso

Si estás trabajando sobre ti mismo ya tienes permiso; entonces, ve al paso siguiente.

Si vas a estar trabajando con otra persona, asegúrate de obtener permiso para realmente realizarle la prueba y obtener información de su cuerpo. Podrías preguntar: "¿Me puedes dar tu permiso para realizarte la prueba de las emociones atrapadas?" No obtengas esta respuesta

mediante el test muscular. Deja que tu pareja te dé su consentimiento verbal o al menos asienta con su cabeza.

Una vez que ambos se sientan cómodos y relajados puedes comenzar.

Paso 2: Establecer una Punto de Partida

Antes de comenzar a preguntar acerca de las emociones atrapadas, tu primera tarea es establecer un punto de partida para realizar la prueba. Elige el método del test muscular que te resulte más cómodo utilizar. Necesitas determinar si tu sujeto es viable para hacer el test o no. Si él dice una afirmación congruente y verdadera, ¿es fuerte? Si dice una afirmación incongruente o falsa, ¿es débil?

Además, como cada persona es única, el test muscular puede resultar un poco diferente de acuerdo a la persona a la que le realices el test. La obtención de una clara respuesta muscular fuerte y débil de tu pareja te hará saber inmediatamente simplemente cómo es el test muscular de esta persona en particular tanto en estados fuertes como débiles.

Quizás el método más obvio y ampliamente utilizado para establecer un punto de partida es simplemente hacer que tu pareja diga fuerte su propio nombre: "Mi nombre es____________."

Una vez que haya dicho esta afirmación congruente y verdadera el resultado de la prueba debería ser fuerte.

Ahora haz que tu pareja diga fuerte una afirmación falsa: "Mi nombre es_______________", completando el espacio con un nombre que no sea el propio. El resultado debería ser debilidad muscular.

Por supuesto, hacer que tu pareja diga las palabras sí o no, amor u odio, también funcionará para establecer un punto de partida.

Si Tu Pareja No está en Condiciones de Ser Examinada

Recuerda que esta parte es la razón para establecer un punto de partida, para determinar si la persona con la que estás trabajando es sujeta a practicarle el test actualmente. Si su brazo permanece fuerte o débil, no importa que afirmación diga, no es viable en este momento. En este caso, tienes ciertas opciones.

Si tú o tu pareja están algo deshidratados esto hará que el realizar el test sea más difícil, sino imposible.

La deshidratación leve es bastante común y se puede remediar fácilmente. Dale un vaso de agua, toma un vaso tú también e inténtalo nuevamente. Si esto no ayuda, es probable que tu pareja tenga una vértebra desalineada en su cuello. Puedes utilizar un test con un sustituto para realizarle la prueba o lo puedes examinar

en ti mismo hasta que un quiropráctico le realice un ajuste.

Algunas personas no son candidatas para el test porque tienen un deterioro o limitación física y el test con sustituto es la mejor opción para ayudarlos también. Para información más detallada acerca del test con sustituto, ve el capítulo 8.

Paso 3: Chequea si Existe una Emoción Atrapada

Haz que la persona a la que le estás realizando el test diga la siguiente afirmación: "Tengo una emoción atrapada que puede liberarse ahora."

Realiza una prueba para obtener la respuesta mediante cualquier método que hayas elegido. Aquí hay una tabla de los métodos posibles y de los resultados posibles.

Test	Sí	No
Todos los Tests Musculares	Fuerza	Debilidad
Test de Balance	Adelante	Atrás

Si la respuesta del cuerpo es No, hay tres posibilidades distintas:

1 La primera posibilidad es que el sujeto no tenga ninguna emoción atrapada. Esto es poco probable ya que casi todos las tenemos.

2 La segunda posibilidad podría ser que el sujeto tenga una emoción atrapada pero por alguna razón su mente subconsciente no quiere liberarla ahora. Esta fue la afirmación: "tengo una emoción atrapada que puede liberarse ahora." El sujeto puede estar dispuesto pero tal vez su subconsciente no lo está. Esta situación puede cambiar y la respuesta puede ser diferente más adelante.

3 La tercera posibilidad es que el sujeto tenga una Pared en el Corazón. Si este es el caso, el cuerpo puede decir que no tiene ninguna emoción atrapada cuando en realidad no es así. La Pared del Corazón tiene el efecto de hacer que resulte más difícil encontrar las emociones atrapadas. Para evitar confusiones voy a dedicar todo el capítulo próximo a la Pared del Corazón. Mi recomendación es que sigas adelante y leas este capítulo ahora, incluso si la respuesta que obtienes sea no, ya que de todas formas necesitarás saber el procedimiento.

Si la respuesta es sí, puedes continuar con el paso próximo.

Paso 4: Determinar Qué Emoción Es

Si la respuesta es sí, hay una emoción atrapada para liberar. El paso siguiente es aprender más sobre esta emoción. ¿Qué emoción es? ¿Es enojo? ¿Es pena? ¿Es frustración o depresión, o es alguna otra emoción? ¿Cuándo esta emoción quedó atrapada? ¿Qué acontecimiento la creó?

A través de un proceso de deducción simple, la puedes descartar muy rápido.

El "Cuadro de las Emociones" que se muestra en la página siguiente está diseñado para hacer que tu tarea resulte más fácil.

Miremos este cuadro. Observa que cada fila contiene emociones específicas producidas por un órgano o dos. Por ejemplo, la Fila 1 enumera las emociones producidas por el Corazón o el Intestino Delgado.

Como puedes recordar, todas las emociones emanan de los órganos y estos dos órganos producen las mismas emociones en el cuerpo. Todos los demás órganos enumerados en el cuadro producen las emociones en sus filas respectivas. Para nuestros propósitos, no importa de qué órgano emanó originalmente una emoción atrapada mientras que podamos identificar la emoción y liberarla.

Después de que hayas pasado por este proceso un par de veces, será bastante rápido y simple. Te sorprenderás al ver cuán rápido puedes descubrir por ti mismo exactamente qué emoción atrapada estás buscando. Recuerda que el subconsciente siempre sabe cuál es la emoción atrapada. El test que estás haciendo es simplemente para determinar lo que el subconsciente ya sabe.

De hecho, el subconsciente de la persona con la que estás trabajando puede de alguna manera "ver" el cuadro de las emociones ¡sin haberlo visto físicamente

alguna vez! Es mejor, de hecho, si la persona sobre la que estás trabajando no puede ver la lista de emociones mientras que estás trabajando en ella. De lo contrario, podría "elegir" una emoción para volverse débil o

El Cuadro de Las Emociones Atrapadas		
©2007 Wellness Unmasked, Inc.	**Column A**	**Column B**
Fila 1 Corazón o Intestino Delgado	Abandono Engaño Desamparo Pérdida Amor No Recibido	Esfuerzo No Recibido Pena Inseguridad Demasiada Alegría Vulnerabilidad
Fila 2 Bazo o Estómago	Ansiedad Desesperación Asco Nerviosismo Preocupación	Fracaso Impotencia Desesperanza Falta de control Baja Autoestima
Fila 3 Pulmón o Colon	Llanto Desánimo Rechazo Tristeza Pesar	Confusión Desprotección Pena profunda Autolesión Obstinación
Fila 4 Hígado o Vesícula	Ira Amargura Culpa Odio Resentimiento	Depresión Frustración Indecisión Pánico Dado por Sentado
Fila 5 Riñones o Vejiga	Culpa Terror Miedo Horror Fastidio	Conflicto Inseguridad Creativa Terror Falta de Apoyo Falta de Personalidad
Fila 6 Glándulas y Órganos Sexuales	Humillación Celos Nostalgia Lujuria Desconsuelo	Soberbia Verguenza Shock Indignidad Desprecio

fuerte, pensando que te está ayudando, cuando sólo está distorsionando la prueba. Si le quieres mostrar el cuadro de las emociones una vez al comienzo de la sesión, está bien. E incluso si nunca ha visto el cuadro, su subconsciente lo "leerá" simplemente bien porque su subconsciente está vinculado a la consciencia universal. Inténtalo y compruebalo.

Encontrando la Columna Correcta

Comienza el proceso del cuestionamiento preguntando: "¿Esta emoción atrapada está enumerada en la Columna A?" y luego, realiza el test. Si la respuesta es "Sí", podrías querer preguntar: "¿Esta emoción atrapada está en la Columna B?" para obtener un "No" como respuesta y verificar su exactitud.

Siempre estarás buscando sólo una emoción atrapada y sólo puede estar en una de las dos columnas. Por lo que sólo únicamente una de estas preguntas puede posiblemente ser cierta.

Si el cuerpo da una respuesta conflictiva como decir que la emoción atrapada está tanto en la columna A como en la columna B, simplemente no estás obteniendo una buena respuesta. Respira profundamente, enfócate nuevamente, llena tu corazón de amor por la persona que estás tratando de ayudar, (tú mismo, si estás trabajando sobre tú mismo) di una oración silenciosa a Dios para que te ayude, cree que puedes obtener una respuesta precisa, agradece que la respuesta esté allí para encontrarla e inténtalo de nuevo. Ten en

cuenta que si la emoción exacta no está enumerada en este cuadro, el subconsciente de la persona sobre el que estás trabajando elegirá la emoción que esté más cercana a la que está atrapada y como resultado este cuadro debería ser todo lo que necesitas.

Encontrando la Fila Correcta

Una vez que hayas determinado en qué columna está la emoción atrapada, has reducido la lista a la mitad. Ahora determinemos en qué fila está.

Podríamos simplemente comenzar desde la parte superior y preguntar fila por fila, pero para hacerlo más rápido, he numerado las filas del uno al seis. Entonces, en lugar de preguntar por cada fila, podemos eliminar algunas filas de inmediato.

Pregunta: "¿Está la emoción atrapada en una fila de número impar?" Si la respuesta es no, entonces sabrás que debe estar en la fila dos, cuatro o seis. Si la respuesta es sí, sabrás que está en una fila de número impar. A fin de nuestra explicación aquí, vamos a suponer que la emoción está en una fila de número impar, ya sea uno, tres o cinco. Lo próximo que tendremos que determinar es en qué fila está la emoción atrapada.

Haz esta pregunta: "¿La emoción atrapada está en la fila 1? Si la respuesta es no, haz la misma pregunta acerca de la fila tres y de la cinco si lo necesitas.

Encontrando la Emoción Correcta

Una vez que hayas identificado la fila correcta, como ya has identificado la columna, ahora has reducido la lista de emociones a cinco posibilidades.

Digamos que por ejemplo, has determinado que la emoción atrapada está en la columna A fila 5. Veamos esa celda particular en la tabla.

Fila 5 Riñones o Vejiga	Culpa Terror Miedo Horror Fastidio

Una vez más, el *subconsciente* de la persona a la que le estás realizando la prueba sabe precisamente cuál de estas emociones atrapadas estás buscando.

Al determinar exactamente cuál es la emoción a través del test muscular, traes el conocimiento de esta emoción atrapada a la consciencia de la mente consciente del sujeto.

Este es un paso necesario e indispensable hacia la liberación de la emoción. Es importante que la emoción atrapada encuentre expresión a fin de ser liberada. Identificándola y llevándola a la consciencia, estamos validando la emoción aproximándonos a la situación que la creó.

Le estamos dando a la emoción atrapada una voz y permitiendo que se escuche, en un sentido. Si no hacemos esto, la emoción atrapada continuará haciendo sentir su presencia creando un dolor físico y/o una disfunción emocional.

Para descubrir exactamente qué emoción ha quedado atrapada, todo lo que necesitas hacer es preguntar.

Por ejemplo, en este caso podrías comenzar preguntando "¿Esta emoción atrapada es la culpa?" y luego, realizar el test muscular. La respuesta va a ser sí o no.

Haz el test con cada emoción, una por vez, de esta misma manera hasta que te sientas convencido de que has llegado a la emoción correcta. Si la primera en la lista te da un sí como respuesta, sería inteligente de tu parte que compruebes tu trabajo probando la emoción siguiente en la lista, la cual debería darte un no como respuesta. Recuerda, estás probando una emoción por vez, no más, y sólo una por vez debería ser positiva.

Es importante ser claro acerca de lo que preguntas. Tu intención y las palabras que estás diciendo necesitan estar en sintonía. Esto es algo de lo que debes ser consciente para no confundir al subconsciente.

Por otra parte, desecha cualquier ansiedad que puedas tener acerca de este proceso. La ansiedad es una forma de miedo, ¡y la fe y el miedo no pueden coexistir!

Cómo Preguntar

Es mejor enmarcar las cosas en la forma de una afirmación o una pregunta. Para ilustrar lo que quiero decir, imagina que la emoción atrapada es el pavor. En este caso, podrías decir "esta emoción atrapada es pavor," y obtendrías un sí como respuesta.

Si lo pones en forma de pregunta y preguntas: "¿Esta emoción atrapada es el pavor?" obtendrías un sí como respuesta.

Ambas formas de preguntar son equivalentes y cada forma de expresión te dará la misma respuesta del cuerpo.

Si reduces la lista y dices la palabra "pavor", sin el formato de afirmación o pregunta, podrías obtener una respuesta confusa El cuerpo podría balancearse hacia atrás o dar como resultado débil cuando sólo dices "pavor", incluso en una situación donde el pavor es la emoción precisa que está atrapada. Si sólo dices la palabra, el subconsciente puede que no te lea correctamente y puede que simplemente responda a la energía negativa de la palabra misma.

Una Vez que se Identifica la Emoción Atrapada

Una vez que hayas identificado la emoción atrapada, ¡felicitaciones! Has aprendido una parte muy importante del Código de la Emoción. Ahora se te ha presentado un aspecto completamente distinto de

tu consciencia, y ahora estás aprendiendo a acceder a la inteligencia de tu propio espíritu, una habilidad que te servirá si continúas desarrollándola.

Hasta ahora simplemente puedes liberar la emoción atrapada, ¿pero quisieras saber más? Aunque ahora puedes liberar la emoción sin ningún problema, siempre recomiendo que vayas hacia atrás y descubras cuándo ocurrió originalmente. A veces esto lleva a revelaciones sorprendentes sobre el pasado. Recuerda que el subconsciente sabe todo lo que hay para saber de esta emoción atrapada, incluso cuándo quedó atrapada en el cuerpo, quién estaba involucrado, dónde está alojada exactamente esta energía y cómo está afectando a tu cuerpo físico y a tu mente.

Indagando Más a Fondo

A veces el subconsciente tiene más información que quiere impulsar hasta el nivel consciente Comprometer a la mente consciente en el proceso es útil y puede ayudar al sujeto a entender la importancia de la emoción que está por ser liberada.

La manera más fácil de averiguar si este es el caso es preguntar. Puedes preguntar de esta forma:"¿Hay más sobre esta emoción que necesito (necesitamos) saber?" Si la respuesta es sí, indaga más. Si la respuesta es no, continúa y libera la emoción.

¿Cuándo Quedó Atrapada?

Preguntar *cuándo* esta emoción en particular quedó atrapada es un buen lugar para comenzar a indagar más a fondo. Hay muchas maneras de realizar preguntas deductivas para obtener esta información, y si tienes una corazonada, síguela.

Por ejemplo, si encontrar una emoción atrapada te trae a la mente un acontecimiento determinado de la vida del sujeto, probablemente quedó atrapada por ese acontecimiento. Para averiguarlo, pregunta simplemente si el acontecimiento que tu pareja tiene en mente es el mismo que ayudó a crear la emoción atrapada. Tu pareja no tiene que compartir nada contigo de la experiencia si no quiere. Sólo tiene que pensar sobre el acontecimiento por un momento y luego, necesitas realizarle el test muscular luego de preguntar si ese acontecimiento ayudó a crear la emoción atrapada.

Ésta es una de las cosas lindas del Código de la Emoción. Los asuntos íntimos de las personas pueden permanecer privados.

Nunca tienen que explicar o vocalizar la circunstancia o el acontecimiento que creó la emoción atrapada. Esto le permite a las personas trabajar sobre temas privados sobre los que resulta potencialmente doloroso o embarazoso hablar y aún liberar las emociones que acompañan estos acontecimientos. Pueden compartir lo que elijan, ya sea mucho o poco.

Si ningún acontecimiento en particular acerca de la emoción viene a la mente de tu pareja, puedes utilizar el proceso de deducción para determinar cuándo ocurrió la emoción atrapada. Descubrir cuándo sucedió ayuda a averiguar por qué ocurrió.

Del mismo modo que dividimos el Cuadro de las Emociones en columnas y filas para facilitar una búsqueda más rápida, puedes dividir la vida en diferentes períodos para localizar más fácilmente el año en que se originó la emoción atrapada.

No hay una manera correcta o incorrecta de determinar cuándo una emoción quedó atrapada. Simplemente preguntas y lo reduces a un año o acontecimiento determinado. Una forma de hacerlo es simplemente dividir en dos el período de años de tu sujeto y ver si la emoción atrapada ocurrió antes de la mitad de su vida o después. Si tiene cuarenta años, por ejemplo, podrías preguntar: "¿Esta emoción quedó atrapada antes de los veinte años de edad?" Si la respuesta es que sí, la puedes reducir aún más del mismo modo.

Podrías preguntar: "¿Esta emoción quedó atrapada dentro de los primeros diez años de tu (mi) vida?"

Si la respuesta es afirmativa, la puedes reducir aún más preguntando:

"¿Esta emoción quedó atrapada en los primeros cinco años de tu (mi) vida?"

Si la respuesta es que sí, puedes continuar perfeccionando la respuesta preguntando si la emoción

quedó atrapada en el primer año, en el segundo, en el tercero y así sucesivamente.

He descubierto que el cuerpo por lo general es preciso dentro de un año más o un año menos cuando se identifica el período de tiempo de una emoción atrapada de esta manera. En otras palabras, si obtienes como respuesta que una emoción atrapada determinada ocurrió a los 17 años de edad, puede que en realidad haya ocurrido a los 16 o a los 18, pero probablemente fue a los 17.

En el momento en que una emoción atrapada se está creando tu edad en particular aparentemente no es tan importante. El cuerpo mental no correlaciona emociones atrapadas con la edad cronológica tanto como las correlaciona con acontecimientos específicos, instancias o circunstancias.

Supongamos que un acontecimiento emocional que ocurrió un mes después de tu graduación de la universidad resultó en una emoción atrapada. Tenías 23 años en ese momento. El test muscular puede producir una respuesta de 22, 23 o 24 años de edad de cuándo se produjo esta emoción atrapada, la cual podría estar dentro del año habitual, más o menos. Si preguntaras si esta emoción atrapada sucedió antes de la graduación o después de la graduación, obtendrías una respuesta más precisa. De esta manera, podrías ser capaz de llegar a un tiempo de ocurrencia más preciso.

Es una buena práctica preguntar periódicamente: "¿Necesitamos saber más acerca de esta emoción?" Cuando has llevado a la conciencia la información suficiente acerca de la emoción atrapada, el cuerpo mental te hará saber que ya has terminado y que puede ser liberada.

Una vez que determines exactamente cuándo ocurrió la emoción, tu sujeto probablemente sabrá qué acontecimiento ayudó a que se creara y de qué se trata la misma.

A veces determinar el período de tiempo en el que ocurrió una emoción atrapada puede resultar en una comprensión más profunda tanto de qué fue lo que sucedió como la manera en la que la emoción atrapada está afectando a tu cuerpo mental. Aquí está un informe de una mujer que desarrolló una emoción atrapada durante un tiempo estresante que más adelante resultó en migrañas.

Las Migrañas de Nancy

Siempre tenía dolores fuertes de cabeza y de cuello, e incluso me habían empezado a dar inyecciones de cortisona en la parte posterior de mi cabeza y cuello. Cuando usted me dijo que podría tener una emoción atrapada que me estaba causando esto, no tenía ni idea de lo que me estaba hablando. Le empezó a hacer preguntas a mi cuerpo como algo me hubiese sucedido en 1994. Lo redujo a

una emoción de desesperanza en el mes de enero de 1994.

Luego comencé a pensar: "¡Ay, mi Dios! Este es el tiempo en el que nació Shawn cuando comencé el trabajo de parto a las 33 semanas." Él estuvo en el hospital por 21 días con un pulmón colapsado. Después de que me hizo el tratamiento me sentí mucho mejor y le agradecí por ello.

Qué milagro. Dije que sabía que tenía todo esto bloqueado en la parte posterior de mi cabeza porque en ese tiempo casi perdimos a Shawn. Pero si lo ve, sabrá que él es realmente mi milagro.

-Nancy P.

¿De Quién Era Esa Emoción?

A veces ayuda entender quién estuvo involucrado en la creación de una emoción atrapada. Por ejemplo, supongamos que le das mucha importancia a las huellas de una emoción atrapada que ocurrió durante los años de tu escuela secundaria. La emoción es amargura. Pero no puedes recordar nada que podría haber creado esta emoción.

Podrías preguntar: "¿Fue mi amargura?" Si la respuesta es que sí, puedes preguntar si la amargura era hacia una persona. Si lo fue, puedes preguntar: "¿Fue un hombre?, ¿Fue una mujer?, ¿Fue un amigo?, ¿Fue un familiar?, ¿Fue tu hermano?, ¿Fue Joe? Utiliza este proceso para reducir las posibilidades.

Si fue tu propia amargura pero no era acerca de una persona, puedes preguntar si la amargura fue acerca de una situación. Luego puedes reducir el alcance de las preguntas para averiguar qué situación era, cuándo ocurrió, etc.

Las emociones raramente ocurren de manera aislada. Por lo general, involucran a otra persona; pero pueden ser acerca de una situación relacionada con el hogar, la escuela, el trabajo, las finanzas, las relaciones, etc.

Si realizas el test para ver si fue tu amargura y la respuesta es no, entonces pregunta si fue que adquiriste la amargura de otra persona. A veces adoptamos los sentimientos de otras personas y esa energía puede convertirse en nuestra carga demás. Una madre puede estar sintiendo amargura y su hijo podría tomar parte de esa energía; o un amigo podría estar atravesando un episodio difícil y tu empatía por su situación podría crear una emoción atrapada en ti.

Si dejas en silencio a tu mente por un momento o dos y especialmente si le pides Su ayuda a Dios para descubrirla, lo harás. Confía en mí. Recuerda: "Pide y recibirás; golpea y las puertas se te abrirán."

¿Dónde está Alojada la Emoción?

Otra cosa fascinante para determinar es dónde está alojada exactamente la emoción atrapada. Recuerda que la emoción atrapada siempre tendrá una ubicación

física en el cuerpo. Descubrir la ubicación de la emoción atrapada es opcional, pero ubicarla puede ser divertido y también muy esclarecedor.

Las emociones atrapadas se pueden presentar en cualquier lugar en el cuerpo, independientemente del órgano en el que se originaron.

Recuerda que una emoción atrapada es una pelota de energía, generalmente variando su tamaño desde una naranja a un melón. Para determinar la ubicación exacta de esta pelota de energía utiliza el proceso de deducción.

Pregunta: "¿Esta emoción atrapada está atascada en el lado derecho del cuerpo?" Si no, pregunta: "¿Esta emoción atrapada está atascada en el lado izquierdo del cuerpo?" Cada vez que preguntes realiza el test muscular que elijas para ver cuál es la respuesta del cuerpo.

Si ambas de estas respuestas son negativas, pregunta: ¿Esta emoción atrapada está atascada en la línea media del cuerpo?"

A continuación, pregunta si la emoción atrapada está por encima, por debajo o a la altura de la cintura. En poco tiempo habrás identificado un área general donde está alojada la energía emocional.

Puedes obtener respuestas más específicas simplemente si continúas preguntándole al cuerpo. Es fácil y resulta más fácil aún con la práctica.

No pases por alto a tu propia habilidad de discernir dónde está atrapada la emoción atrapada. Si tan sólo escuchas a tu intuición por un momento acerca de la ubicación de la emoción atrapada, una impresión puede venir a tu mente. Comprueba esa ubicación en primer lugar y te sorprenderás por la frecuencia en la que es correcta, lo que permite ahorrar tiempo y esfuerzo.

Una vez que hayas encontrado la ubicación de la emoción atrapada, piensa sobre algún síntoma que podría estar presente en esa parte del cuerpo. Si hay un dolor en el área de una emoción atrapada, puede desaparecer o disiparse de repente cuando se libera.

Recordando las Emociones Atrapadas

A veces no tendrás idea todavía de cuál fue el acontecimiento que provocó la creación de una emoción atrapada. Muy a menudo, las emociones atrapadas pueden ser creadas por circunstancias que se olvidan rápidamente.

Di, por ejemplo, que un día todo parece simplemente resultar mal. Tal vez fuiste a cenar antes de ver un espectáculo y el servicio era muy malo. Sabías que llegarías tarde al espectáculo y te disgustas. Cuando finalmente llega la cuenta, tu tarjeta de crédito estaba excedida y eliges sentirte enojado o humillado, o ambas cosas. Podemos sentirnos bastante molestos por momentos cuando las cosas no salen bien. Las emociones intensas que podemos llegar a sentir en

una ocasión como esta pueden llegar a dejarnos con una emoción atrapada o dos. Sin embargo, un año más tarde, puede que te resulte difícil recordar esta situación, especialmente si elegiste no pensar demasiado en esa mala experiencia. Si han pasado un par de años, la emoción atrapada todavía estará allí, pero recordar la situación conscientemente ahora podría llegar a ser muy difícil.

A veces las emociones atrapadas se crean durante un acontecimiento que fue de carácter transitorio en su naturaleza y el acontecimiento en sí se pierde para siempre para tu memoria consciente.

Incluso si no recuerdas de inmediato de qué trataba una determinada emoción atrapada, según mi experiencia, aproximadamente el 50% de las veces lo recordarás en el lapso de un par de días. Normalmente, al día siguiente o durante la noche, estarás haciendo algo no relacionado en absoluto con el acontecimiento, cuando el mismo de repente aparecerá en tu mente. Recordarás qué sucedió porque tu subconsciente estaba buscando, trabajando a toda máquina tratando de resolverlo y sacarlo a relucir de tu banco de memoria.

No hay límite en el número de veces que puedes preguntar: "¿Necesitas saber más acerca de esta emoción atrapada?". Una vez que obtengas un no como respuesta ya sabes todo lo que necesitas saber acerca de ella y la puedes liberar.

Si recuerdas realmente lo que ocurrió o no, y qué creó tu emoción atrapada no es fundamental para la liberación de la energía emocional. Podría ser interesante descubrirlo e incluso podría llegarse a tener una idea al hacerlo, pero identificar qué emoción está atrapada y llevarla a la mente consciente es todo lo que se necesita antes de liberarla. El próximo paso será decirte exactamente *cómo* liberarla.

Liberar una Emoción Atrapada de Ti Mismo

Para liberar una emoción atrapada de ti, coloca el imán entre tus cejas sobre tu piel. Mientras continúas respirando (no contengas tu respiración) hazlo rodar o desliza el imán hasta el medio de tu frente, por encima de la parte superior de tu cabeza y hacia abajo a la parte posterior de tu cuello hasta donde puedas llegar cómodamente, tres veces.



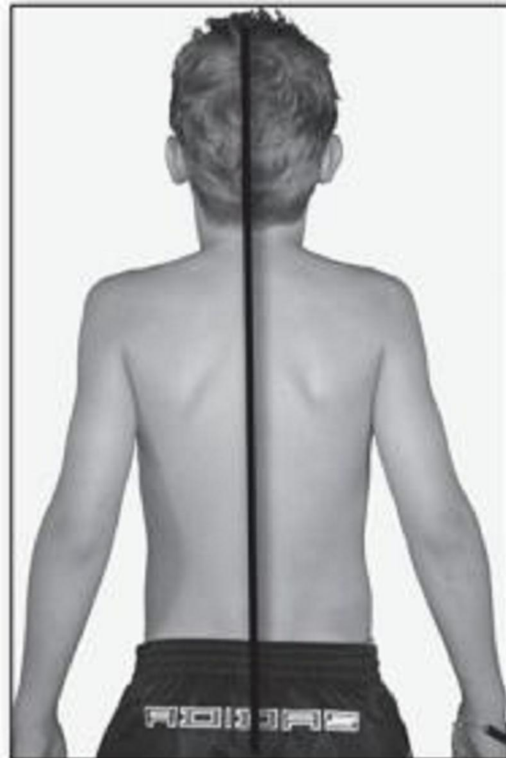
El Meridiano Gobernante

Puedes pasar tu imán por encima de cualquier parte del Meridiano Gobernante con la intención de liberar la energía atrapada que está en tu cuerpo. Si tienes "mucho cabello" y no puedes pasar por encima de tu cabello sin echarlo todo a perder, simplemente utiliza tu imán sobre tu frente tan lejos como puedas. Es así de sencillo. Sólo recuerda hacerlo tres veces y mantenerte

concentrado en tu intención de liberar la emoción atrapada.

Liberar una Emoción de Otra Persona

Para liberar una emoción atrapada de otra persona, coloca el imán sobre su espalda en la base de su cuello. Indica a tu pareja que inhale y exhale mientras ruedas o deslizas el imán desde la base de su cuello hacia la parte baja de la espalda o simplemente más allá, tres veces. Cada vez que alcances la parte inferior de una pasada, levanta el imán de su espalda y colócalo nuevamente en la base del cuello.



El Meridiano Gobernante

Cada pasada transfiere energía magnética en el Meridiano Gobernante. Esta energía magnética magnifica y lleva tu intención a todos los demás meridianos, llenando tu cuerpo con esa intención y pensamiento. El resultado es que dentro de las tres pasadas, se libera la emoción atrapada para siempre. Es así de simple.

Confirmar la Liberación

Para confirmar que la emoción ha sido liberada, simplemente pregunta: "¿Liberamos (liberé) esa emoción atrapada?" la respuesta debería ser que sí. Si es así, has terminado con esa emoción atrapada y puedes ahora chequear si hay otra emoción atrapada para liberar, si lo deseas.

Si tu test muestra que la emoción no fue liberada, simplemente aplica nuevamente la energía magnética tres veces como anteriormente. Pero esta vez, ten un poco más de amor en tu corazón por sobre quien estás trabajando, ya sea sobre ti mismo o sobre tu pareja, cree que puedes liberar esta emoción y permítete sentir gratitud hacia Dios porque está siendo liberada.

Recuerda que todas las cosas se logran por medio de la fe y la creencia, y si tienes un poco de fe, verás suceder cosas grandiosas.

Recuerda las palabras de Jesús:

> *"...en verdad os digo que si tenéis fe como un grano de mostaza, habéis de decir a este monte: "Pásate de aquí a allá", y se pasará; nada os será imposible" (Mateo 17:20)*

Es Permanente

Uno de los aspectos más hermosos del Código de la Emoción es que las emociones atrapadas, una vez que son liberadas, se van para siempre. En todos los años

que hemos trabajado con pacientes en la práctica y en los seminarios, nunca hemos visto que una emoción que fue liberada regrese.

Por otro lado, es posible que las personas tengan más de una incidencia de una emoción particular alojada en su cuerpo. En este caso, podrías liberar la misma emoción de tu sujeto muchas veces, pero cada emoción será una energía atrapada separada y distinta, generalmente como resultado de acontecimientos emocionales diferentes en su pasado. También es posible que una persona tenga varias emociones distintas que quedaron todas atrapadas por el mismo acontecimiento.

Tratar Asuntos Específicos

Si estás luchando con un problema específico en tu vida, es importante determinar si las emociones atrapadas pueden estar jugando un papel invisible.

Podrías sospechar de que tienes una emoción atrapada, pero no aparece cuando formulas la pregunta general: "¿Tengo una emoción atrapada que puedo liberar ahora?". A veces es necesario abordar las emociones atrapadas más directamente para que se revelen.

He aquí algunos ejemplos de problemas comunes, junto con maneras de preguntar. Esta lista podría seguir y seguir, pero esto te dará una idea de cómo puedes preguntar acerca de tus propios problemas específicos.

"¿Tengo una emoción atrapada que me está impidiendo perder peso?

"¿Hay una emoción atrapada que está causando inflamación en mis tejidos?"

"¿Tengo una emoción atrapada que me está imposibilitando hacer más dinero?"

"¿Hay una emoción atrapada que me está impidiendo vender más aparatos?"

"¿Hay una emoción atrapada que está contribuyendo a mi dolor (de espalda, cuello, hombro, rodilla, etc.)?

"¿Tengo una emoción atrapada que está causando que me sienta (deprimido, irascible, enojado, etc.)?"

"¿Tengo una emoción atrapada acerca de mi (marido, esposa, hijo, hija, jefe, etc.)?"

"¿Hay una emoción atrapada que está interfiriendo en el logro de mis metas?"

"¿Hay una emoción atrapada que está haciendo que me sea más difícil dejar de (beber, fumar, utilizar drogas, pornografía, etc.)?"

"¿Tengo una emoción atrapada acerca de (nombre un acontecimiento específico)?"

Si la respuesta a una pregunta directa como estas es afirmativa, la mente subconsciente ha identificado la emoción. Luego, deberías continuar preguntando en

qué columna está esta esa emoción atrapada, siguiendo el proceso como he esbozado anteriormente en este capítulo, como se muestra en el cuadro de la página 240.

Recuerda que puede haber más de una emoción contribuyendo en una cuestión en particular. Además, las emociones atrapadas a menudo saldrán en capas. Si liberas una emoción atrapada que tiene que ver con un tema específico hoy, otra emoción acerca de ese mismo tema puede no mostrarse hasta más tarde. Si estás tratando de superar una cuestión específica, es una buena idea chequear nuevamente ese tema en busca de emociones atrapadas de vez en cuando.

Emociones Anidadas

No es raro encontrar varias emociones atrapadas alojadas juntas en un área particular del cuerpo, un fenómeno al que denomino "Anidación". A veces encontrarás un nivel significativo de molestia en tu sujeto cuando está ocurriendo la anidación. Tener varias emociones atrapadas en un área parece crear un nivel mayor de distorsión de tejidos y dolor. Es interesante observar que mientras se descubren y liberan las emociones atrapadas anidadas utilizando el Código de la Emoción, el nivel de molestia a menudo disminuye notablemente a medida que se libera cada una. Para historias que ilustran la anidación, ve "El Doloroso Ovario de Jean" en la página 79 y "El Codo de Tenista de Jack" en la página 81.

Procesar la Liberación

Mientras el cuerpo mental procesa la emoción que ha sido liberada, los síntomas de este proceso pueden surgir. Una vez que una emoción atrapada ha sido llevada a la consciencia y ha sido liberada magnéticamente como se describió anteriormente, en ese momento comienza un proceso de curación.

Durante el proceso de curación una persona puede experimentar ecos de la emoción que ha sido liberada. No es raro que las personas tengan altibajos de humor durante este período.

El cuerpo suele estar dispuesto a liberar al menos una emoción antes de querer tener tiempo para el proceso. Por otro lado, a veces el cuerpo liberará un grupo de emociones simultáneamente. Recuerda confiar en la sabiduría del cuerpo implícitamente y nunca la fuerces, sino sé amable con el cuerpo, permitiéndole el tiempo que necesita para procesar y sanar.

Si luego de liberar una emoción atrapada, el cuerpo no libera otra, le puedes preguntar cuándo estará listo para liberar la siguiente preguntando: "¿Podré (podrás) liberar otra emoción atrapada_____________?", completando el espacio con palabras como "en 10 minutos", "en 2 horas", "esta tarde", "mañana", y así sucesivamente. Si se requiere el procesamiento, típicamente suele durar desde unas pocas horas a unos pocos días.

Sé Consciente de Procesar los Altibajos

Es muy importante permitirle a la persona con la que estás trabajando que sepa que puede llegar a experimentar algunos ligeros altibajos al procesar la liberación de una emoción atrapada. Si la dejas saber acerca de esta posibilidad de antemano y realmente ocurre, es esperada. Si un procesamiento notable ocurre, tales como llorar o sueños vívidos, y no le has dicho que lo podía llegar a experimentar, puede terminar pensando que la liberación de su emoción atrapada le ha hecho peor, no mejor.

El procesamiento ocurre cada vez que se libera una emoción atrapada, pero los altibajos ocurren notablemente alrededor del 30% de las veces. A menudo el cuerpo mental es capaz de procesar la liberación de una emoción atrapada de una sola vez; después de todo, es una computadora que hace mas de una tarea a la vez. Sin embargo, a veces sólo le toma algún tiempo al cuerpo mental curarse de una emoción atrapada y tomar el control de este nuevo estado de las cosas.

Mientras que una persona está procesando la liberación de una emoción atrapada o más, no está limitada de ningún modo para sus actividades normales.

Emociones Atrapadas Prenatales

A veces encontrarás que una emoción atrapada no sucedió a ninguna edad desde el nacimiento en

adelante. Las emociones atrapadas también ocurren en el útero. En tal caso, puedes preguntar:

"¿Esta emoción quedó atrapada en el útero?"

"¿Esta emoción quedó atrapada durante el primer trimestre?"

"¿Esta emoción quedó atrapada durante el segundo trimestre?"

"¿Esta emoción quedó atrapada durante el tercer trimestre?"

Según mi experiencia, las emociones atrapadas generalmente se desarrollan durante el tercer trimestre, y por lo general, son emociones que la madre del sujeto estaba experimentando.

En otras palabras, supongamos que una mujer en su segundo o tercer trimestre de embarazo está experimentando la emoción de una profunda pena. Todo su ser está vibrando con esta energía emocional y el bebé comienza a resonar con esa emoción. Como resultado, el feto puede contraer una emoción atrapada de su madre.

Nunca he visto una ocasión donde la emoción atrapada fue creada por el feto mismo, pero no importa si la emoción fue generada por el feto o el cuerpo de la madre. Puede ser liberada de la misma manera en ambos casos, aplicando el imán tres veces al Meridiano Gobernante como se ha descrito anteriormente.

Emociones Atrapadas Heredadas

De la misma manera que puedes heredar tu color de ojos o la forma de tu nariz de tu padre o madre o de otros antepasados, también puedes heredar emociones atrapadas de ellos. Una emoción atrapada heredada es diferente de una emoción atrapada prenatal o de cualquier otro tipo de emoción atrapada.

En el caso de una emoción atrapada heredada, recibes en realidad la energía de la emoción en el momento de la concepción del espermatozoide o del óvulo.

Cuando el espermatozoide y el óvulo se unen, uno de ellos ya está llevando un pasajero de más en forma de alguna energía emocional adicional. El óvulo ahora fecundado comienza el proceso de división y todo lo que existe en el óvulo original se duplica en ese momento. Mientras el óvulo fecundado se divide, este exceso de energía emocional se duplica también.

Por supuesto que puedes preguntar: "¿Hay una emoción heredada que podemos liberar ahora?" para descubrir la existencia de este tipo de emoción atrapada. Pero en la mayoría de los casos, te encontrarás con emociones heredadas mientras que piensas que es una emoción atrapada normal.

Cómo se Descubren las Emociones Heredadas

De acuerdo a nuestra experiencia, el cuerpo mental te conducirá a la columna y fila correcta donde está la emoción heredada, pero no te dará una respuesta afirmativa de ninguna de las cinco emociones que aparecen en esa celda, a menos que o hasta que precedas la emoción con la palabra *heredada*.

Por ejemplo, supongamos que has identificado que la emoción atrapada que estás tratando de liberar está en la columna B fila 2. Has probado cada una de las emociones que aparecen en esa celda, pero la respuesta no es para cada emoción. Si esto sucede, sólo pregunta "¿Esta es una emoción atrapada heredada?" Si obtienes un sí como respuesta, simplemente repasa las emociones otra vez preguntando: "¿Esta es ___________heredada"? completando el espacio con cada emoción que aparece hasta que encuentres la emoción heredada correcta.

Una vez que hayas identificado la emoción heredada, puedes llegar a querer determinar de qué padre el sujeto recibió esta emoción atrapada. Para ahondar aún más, podrías preguntar si esta emoción atrapada se heredó de un abuelo o de un bisabuelo. Sin embargo, normalmente encontrarás que la mayor parte de las emociones atrapadas se habrán heredado de un padre, madre o de los abuelos.

Una vez tuve un paciente que sus antepasados eran esclavos negros. Determinamos que tenía una

emoción heredada de desesperanza que se remontaba a varias generaciones. Las pruebas revelaron que esta desesperanza heredada había ocurrido originalmente a uno de sus antepasados en el 1700, muy posiblemente debido a su esclavitud.

Liberar una Emoción Heredada de Ti Mismo

Para liberar una emoción heredada atrapada, de ti mismo coloca tu imán entre tus cejas sobre tu piel y sigue el procedimiento ya descrito para liberar una emoción atrapada no heredada. La diferencia es simplemente que mientras continúas respirando (no contengas tu respiración) rueda o desliza el imán hasta la mitad de tu frente, por encima de la parte superior de tu cabeza, y hacia abajo hasta la parte posterior de tu cuello hasta donde alcances cómodamente. DIEZ veces en lugar de sólo tres veces.

Liberar una Emoción Heredada en Otro

Para liberar una emoción heredada atrapada de otra persona coloca tu imán sobre su espalda en la base de su cuello. Indícale a tu pareja que continúe inhalando y exhalando mientras ruedas o deslizas el imán desde la base de su cuello hasta su espalda o simplemente más allá, DIEZ veces en lugar de tres veces. Cada vez que llegas a la parte inferior de una pasada, levanta el imán de su espalda y colócalo nuevamente en la base de su cuello.

Emociones Atrapadas de la Preconcepción

En raras ocasiones, he descubierto emociones atrapadas que realmente ocurrieron antes de la concepción, y no me estoy refiriendo a emociones heredadas. Creo que antes de la concepción nosotros existimos como entidades conscientes, pero estábamos sin cuerpos físicos. En lugar de ello, existíamos como seres espirituales. Podíamos pensar por nosotros mismos y éramos conscientes de nuestro próximo viaje a la tierra.

Esto es casi de todo lo que tratan las emociones atrapadas; nuestra inminente estadía en la tierra.

Parece que a veces, aunque es posible que nos alegremos de nuestra oportunidad de venir a la tierra, nos asustamos o nos sentimos consternados por el viaje que tenemos por delante.

Dejar el lugar de belleza y amor, para venir aquí a esta tierra, con todos sus problemas, violencia y guerras puede llegar a marchitar incluso hasta el corazón más fuerte. Estas emociones atrapadas son raras, pero las he visto, y podrías verlas tú también. Se liberan como las demás emociones atrapadas, con tres pasadas del imán, una vez que son llevadas a la mente consciente.

Al utilizar el Código de la Emoción para ayudarte y ayudar a los otros, te alegrarás al ver el progreso que una persona puede hacer ya que se despoja de sus

cargas una a una. Verás vidas cambiar, a personas curarse y corazones conectarse.

¡No te des por vencido! Toma algún tiempo dominar el Código de la Emoción. Confía en tus propias habilidades de sanación. Vale la pena el esfuerzo. Cree y agradece a Dios porque puedes hacer esto, y el resultado será tu recompensa por creer.

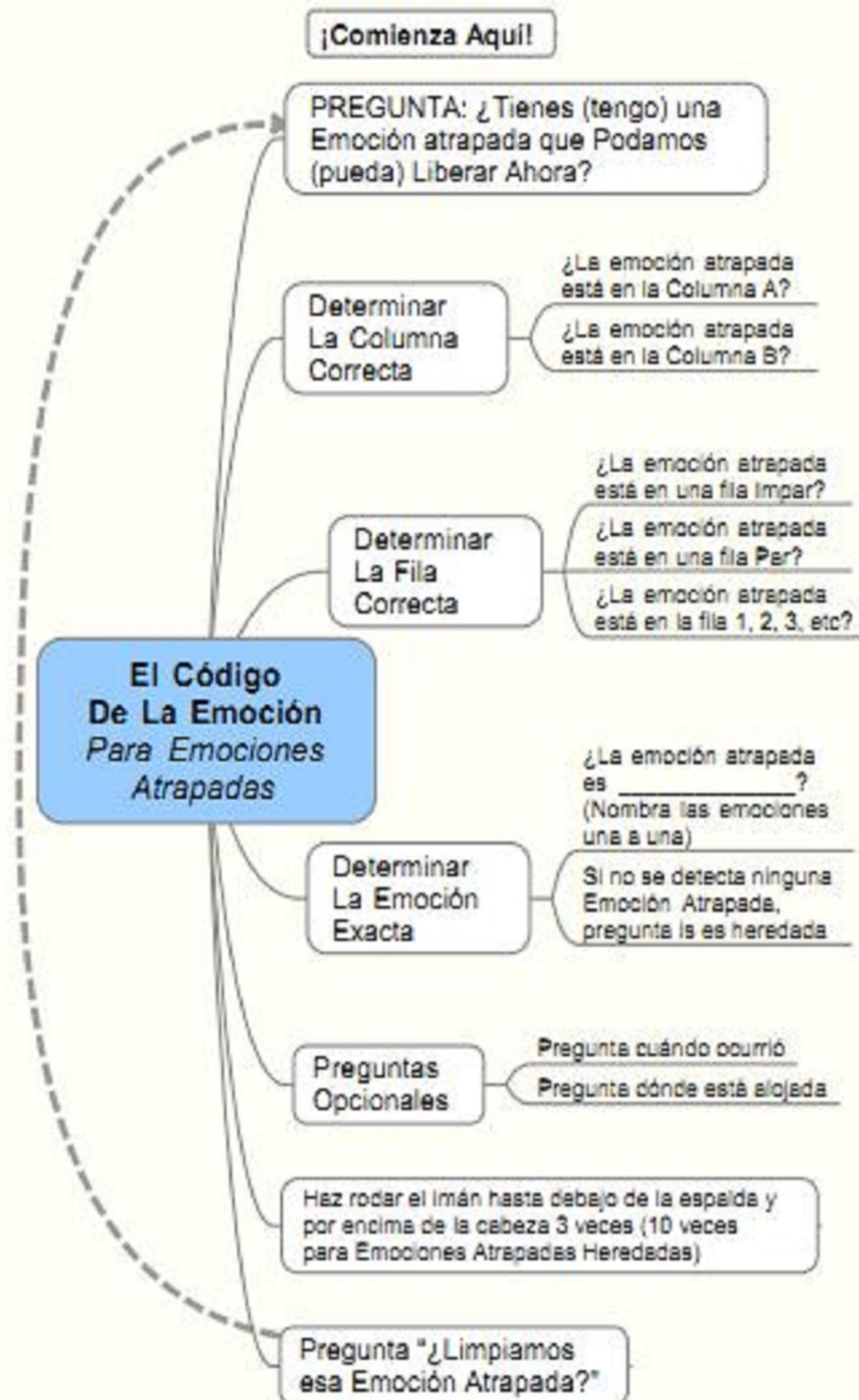
En el próximo capítulo aprenderás cómo las emociones atrapadas pueden crear un muro alrededor de tu corazón, bloqueando tu habilidad de dar y recibir amor.

Para tu comodidad, he incluido un diagrama de flujo y un cuadro de emociones en las dos hojas siguientes, que te deberían ayudar a recordar el proceso del Código de la Emoción y a hacer tu tarea más fácil mientras trabajas en ti mismo y los demás.

Si deseas descargar una copia para imprimir de las dos hojas siguientes, simplemente visita mi sitio web en:

ElCodigodelaEmocion.com/diagramadeflujo.htm

El Diagrama de Flujo del Código de la Emoción



Sigue este diagrama de flujo y el Cuadro de Emociones a la derecha para liberar emociones atrapadas.

El Cuadro de Las Emociones Atrapadas		
©2007 Wellness Unmasked, Inc.	**Column A**	**Column B**
Fila 1 Corazón o Intestino Delgado	Abandono Engaño Desamparo Pérdida Amor No Recibido	Esfuerzo No Recibido Pena Inseguridad Demasiada Alegría Vulnerabilidad
Fila 2 Bazo o Estómago	Ansiedad Desesperación Asco Nerviosismo Preocupación	Fracaso Impotencia Desesperanza Falta de control Baja Autoestima
Fila 3 Pulmón o Colon	Llanto Desánimo Rechazo Tristeza Pesar	Confusión Desprotección Pena profunda Autolesión Obstinación
Fila 4 Hígado o Vesícula	Ira Amargura Culpa Odio Resentimiento	Depresión Frustración Indecisión Pánico Dado por Sentado
Fila 5 Riñones o Vejiga	Culpa Terror Miedo Horror Fastidio	Conflicto Inseguridad Creativa Terror Falta de Apoyo Falta de Personalidad
Fila 6 Glándulas y Órganos Sexuales	Humillación Celos Nostalgia Lujuria Desconsuelo	Soberbia Verguenza Shock Indignidad Desprecio

NO QUIERO PARECER COMO UNA ESPECIE DE IDIOTA-
NO QUIERO QUE SE ME ROMPA EL CORAZÓN POR TI.
ESTOY CONSTRUYENDO UN MURO.
CADA DÍA SE HACE MÁS ALTO.
ESTA VEZ NO VOY A ACABAR SIENDO
OTRA VÍCTIMA DE AMOR.
VOY A BLOQUEAR LO QUE SIENTO POR DENTRO.
NO HABRÁ NINGUNA MANERA
DE QUE PUEDAS DERRIBAR LA PUERTA.

"VÍCTIMA DEL AMOR"
LETRA DEL GRUPO ERASURE

7

LOS MUROS ALREDEDOR DE NUESTROS CORAZONES

Las emociones atrapadas pueden crear un muro alrededor de nuestro corazón que puede impedirte que vivas tu vida al máximo. Recibí esta carta de una mujer maravillosa, una antigua paciente mía que tenía un Muro del Corazón., había una vez…

Viviendo el Cuento de Hadas

En el momento que el Dr. Nelson limpió mi Muro del Corazón yo tenía aproximadamente 51 años y había estado trabajando para la Empresa Walt Disney durante 22 años. Era una carrera agitada y emocionante, llena de viajes alrededor de todo el mundo y de gente brillante y creativa. Tenía una familia maravillosa y muchas amistades muy

estrechas. Nunca había estado casada. No estaba en contra del matrimonio ni tampoco me moría de ganas por casarme. No era un problema. Mi vida estaba completa.

Más tarde ese año, dos de mis amigos estaban planeando un viaje a China. Me dijeron que viajara con ellos, pero les dije que estaba muy ocupada en el trabajo. Ellos mantuvieron su aliento. Era como si tuviera una mano invisible sobre mi espalda, empujándome en dirección a China. Pensando que si alguna vez quisiera ir a China, debería ir, fui.

Viajar en China estaba algo limitado en ese momento, entonces fuimos con un grupo. Había un caballero maravilloso en el viaje, un abogado que había estado divorciado por siete años. Vivía en Newport Beach, cerca de 40 millas de mi casa en la costa de California. Nos llegamos a conocer de una manera muy sencilla durante nuestro viaje por China.

En el vuelo de regreso a casa, nos sentamos juntos y me invitó a salir el fin de semana siguiente. Salimos durante un año. Me propuso casamiento el día de Acción de Gracias y nos casamos seis meses después. Yo tenía 53 años.

Cuando me remonto en el tiempo luego de que se limpió mi Muro del Corazón, me doy cuenta de que las cosas no fueron iguales. Me empecé a abrir a la idea de tener alguien en mi vida "para

tener y sostener" y por quien preocuparme tanto como él se preocuparía por mí. Ocurrió en el nivel de sentimientos. Encontrar a alguien con quien compartir mi vida simplemente parecía el próximo paso. Había una nueva disposición que yo no había sentido anteriormente. Debe haber sido la eliminación de ese muro invisible-que ni siquiera sabía que estaba allí- que me permitió que dejara entrar a este hombre extraordinario.

Entonces para todos ustedes que creen que las mujeres no pueden casarse después de una "determinada edad", haz que te limpien el Muro del Corazón, mantente abierto a las posibilidades que la vida te ofrece y recuerda mi historia. Nos estamos acercando a nuestro quinto aniversario, recién nos hemos mudado a nuestra nueva casa en la Costa de California con vista al mar y a la Isla Catalina y estamos viviendo un cuento de hadas.

Gracias Dr. Nelson - Lynn R., California

El Cerebro del Corazón

Tu corazón genera de 60 a 1000 veces más fuerza y energía electromagnética que tu cerebro, haciéndolo fácilmente el órgano más poderoso en nuestro cuerpo. Cuando estabas en el útero, tu corazón se formó primero, antes que tu cerebro. Tu corazón late alrededor de 100,000 veces por día, 40 millones de veces al año, y si su conexión se cortara, continuaría latiendo.

Tu corazón es el núcleo de tu existencia, el núcleo de quien eres realmente.

Nuevas investigaciones demuestran que tu corazón es mucho más que una simple bomba. En la década del 70, los científicos aprendieron que el corazón tiene un sistema nervioso elaborado, un descubrimiento que ha conducido a la creación de una nueva rama de la medicina conocida como neurocardiología. El hecho es que todos nosotros tenemos dos cerebros. Para gran sorpresa de los científicos, ellos descubrieron que el cerebro en nuestra cabeza esta obedeciendo mensajes enviados por ""el cerebro en nuestro corazon."

Tu corazón está enviando constantemente información a tu cuerpo. Cada latido lleva mensajes importantes que afectan tu salud emocional y física.

Cuando sientes amor hacia alguien, en realidad le estás enviando una señal electromagnética poderosa, utilizando el cerebro del corazón.

Experimentos de investigación médica han demostrado en repetidas ocasiones que hay efectos positivos mensurables sobre el cuerpo cuando sentimos amor y aprecio hacia otra persona. El mismo efecto beneficioso ocurre en nuestro propio cuerpo cuando estás en el extremo receptor -cuando se te transmiten amor y aprecio.[1]

1 Rollin McCraty, Ph.D., edited by P. J. Rosch and M. S. Markov. "The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication Within and Between People", *Clinical Applications of Bioelectromagnetic Medicine*, (2004), 541-562.

Los científicos han descubierto que las señales electromagnéticas que irradian desde tu corazón incluso son detectables en las ondas del cerebro de otra persona. Este fenómeno es más fuerte cuando dos personas se tocan o están muy cerca pero se puede medir a una distancia también.[2]

Durante varias décadas, la ciencia médica ha tenido la notable capacidad de trasplantar órganos del cuerpo de una persona a otro. Pero recuerda la historia del veterano de la Segunda Guerra Mundial y sus células sanguíneas. Si las células individuales de una persona mantienen su conexión muy fuerte sin importar dónde estén, piensa ¡qué conexión un órgano entero debe mantener! Todos nosotros hemos escuchado historias acerca de receptores de trasplantes quienes de repente comienzan a interesarse por un deporte determinado o quienes tienen un inexplicable deseo por la comida preferida de su donante. Los pacientes de trasplante de corazón han informado de estos síntomas desde el principio pero los médicos no tenían manera de comprenderlo, entonces lo atribuían a la imaginación de los pacientes.

Intenta decírselo al paciente trasplantado que nunca le han gustado los "hot-dogs" o el béisbol, pero ahora le encanta desde que recibió el corazón de un fanático ávido de White Sox. O la mujer que no puede dejar de

2 R. McCraty, M. Atkinson and W. Tiller, *The Role of Physiological Coherence in the Detection and Measurement of Cardiac Energy Exchange Between People* (Proceedings of the Tenth International Montreux Congress on Stress, Montreux, Switzerland, 1999).

llorar cada vez que escucha una canción determinada, una canción que no significaba nada para ella antes del trasplante.

El corazón tiene su propia inteligencia. Puede pensar, sentir y recordar.

En la actualidad existe una evidencia considerable de que el corazón contiene recuerdos y sentimientos. Una gran cantidad de receptores de trasplante de corazón han informado nuevas preferencias y antojos de comida y bebida, así como cambios en la escritura, preferencias musicales y recuerdos que no parecen ser propios.[3]

El Descubrimiento del Muro del Corazón

¿Alguna vez has sentido que necesitabas "levantar un muro" para protegerte en una situación negativa? Parece que esta frase común tiene un fundamento en la realidad. Llamamos a este fenómeno el "Muro del Corazón", y aquí es cómo somos llevados a descubrirlo.

En marzo de 1998, mi esposa Jean y yo estábamos en Portland, Oregón, asistiendo a una conferencia acerca de curación magnética donde yo era uno de los oradores invitados.

Temprano una mañana, ella me despertó para decirme que había tenido un sueño poderoso. Ella sentía

---

3 Mindshock: Transplanting Memories. Channel4.com, Belfast, Northern Ireland. http://video.google.com/videoplay?docid=-2219468990718192402

realmente que su sueño tenía un significado profundo y que tenía algo que ver con su propia salud.

En su sueño, Jean vio una rueda de acero inoxidable con pedidos como aquellas que se encuentran en restaurantes y cafeterías. Explicó que la rueda tenía tres pedidos enganchados. Ella comprendió intuitivamente que cada pedido representaba una cuestión diferente relacionada con su salud.

Su subconsciente sabía el significado de este sueño, entonces comencé a realizarle el test muscular, formulándole preguntas acerca de los pedidos adjuntos a la rueda. Rápidamente determinamos el significado de las dos primeras cuestiones de su salud. Cuando enfoqué mi atención al tercer pedido en la rueda, ocurrió algo completamente inesperado.

De repente tuve una visión despierto.

Pude ver my claramente en el ojo de mi mente un hermoso piso de madera maciza altamente pulido. Junto con esta visión llegó el entendimiento de que ¡el corazón de Jean estaba debajo de este piso!

Esto no tenía un sentido lógico, pero la imagen de este piso brillante y la percepción de que su corazón estaba debajo de él eran muy persistentes y claras. Decidí descubrir que significaba todo eso, si podía. Le dije a Jean lo que estaba viendo y le pregunté si tenía alguna idea de lo que esto significaba.

"Bueno, ayer a la noche no me sentía muy bien y Lana me contó que percibía que había algún tipo de energía

sobre mi corazón. Me pregunto si es lo que ella estaba percibiendo." Mi cuñada Lana es una Maestra de Reiki y una sanadora muy talentosa e intuitiva. "Realmente yo no sé lo que significa."

Fascinados, comenzamos a hacer el test muscular para averiguar más acerca de este piso de madera maciza.

"Primero, averigüemos cuán grueso es este piso", dije. "¿Tiene un tablón de espesor?"

Su brazo estaba fuerte. La respuesta era "Sí".

"¿Tiene dos tablones de espesor?" "Sí."

"¿Tiene tres tablones de espesor?" "Sí"

Con paciencia, fuimos aumentando los números-cinco tablones, diez tablones, veinte, cincuenta, 100, 200... En poco tiempo, le empecé a preguntar el espesor en pies.

"¿Este piso tiene 100 pies de espesor?" "Sí."

"¿Tiene 500 pies de espesor?" "Sí."

Y continuó -1000 pies, 2000 pies, 3000 pies, 4000

..."¿Tiene 5000 pies de espesor?" "Sí."

"¿Este piso tiene una milla de espesor?" "Sí."

"¿Tiene dos millas, tres millas, cuatro millas de espesor?" "Sí, sí, sí."

"¿Este piso tiene cinco millas de espesor?" "Sí."

"¿Este piso tiene seis millas de espesor?" "No."

Esto era bastante raro y no nos podíamos imaginar qué significaba. Estaba seguro que tenía un significado importante, entonces continué con el test. Pronto se hizo evidente que el piso de madera maciza que podía ver tan claramente en mi mente tenía exactamente cinco millas de espesor. Nunca antes había tenido una visión despierto como esta; sin embargo, las respuestas que estábamos obteniendo eran muy claras.

Tres cosas eran ciertas. Podía ver el piso claramente en mi mente. Sabía que de alguna manera simbólica el corazón de mi esposa estaba debajo de este piso. El piso era muy grueso, de cinco millas de espesor para ser exacto. ¿Qué demonios podía significar esto?

Pregunté: "¿Hay un muro alrededor de tu corazón?" "Sí."

"¿Este muro tiene cinco millas de espesor?" "Sí."

"¿Está hecho de madera?" "Sí."

¿Qué era exactamente esto que estábamos en proceso de descubrir? ¿Era consecuencia de algo?

El calmar mi mente por un momento me llevó a formular otra pregunta. "¿Este muro está formado de emociones atrapadas?"

Su brazo estaba fuerte. La respuesta fue "Sí."

De repente pude entender el significado simbólico. Sabía cuán vulnerable es el corazón humano a ser lastimado. También conocía el pasado de Jean.

Jean había sido una niña sensible y tímida. Había crecido en un hogar imperfecto y disfuncional como muchos de nosotros. Si bien tenía muchos recuerdos extraordinarios, y si bien amaba a sus padres y hermanos y sabía que ellos la amaban, no se sentía emocionalmente segura.

Nunca podía predecir cuál sería el tono emocional en su hogar de un momento para el otro. La ira y las palabras duras surgían frecuente y repentinamente acerca de cosas que deberían haber sido intrascendentes. Ella y los miembros de sus familia podían encontrarse "caminando sobre cáscaras de huevo" en momentos como estos. Nunca sabía cuando ella u otra persona en la familia podía ser atacada o culpada por algo.

Protegiendo el Núcleo de Ti

Las personas hacen frente a situaciones incómodas como estas de muchas maneras. Algunas atacan, algunas se retiran y algunas se esconden. Pero generalmente, sentimos la necesidad de defendernos y escudarnos de ser atacados.

Tu corazón es el núcleo de tu ser. Tu subconsciente sabe que debe proteger tu corazón; tiene que proteger tu delicado núcleo de cualquier manera que pueda.

Frases como "dolor del corazón" y "corazón roto" Palabras como "dolor" y "sufrimiento" se llaman así por la peculiar sensación física que ocurre en el corazón cuando se encuentra bajo una fuerte tensión emocional.

Casi todo el mundo ha sentido esta sensación en algún momento.

Las emociones atrapadas tienen sustancia. Consisten de energía, simplemente como cualquier otra cosa. Cuando se crean las emociones atrapadas, deben residir en algún lugar de tu cuerpo, y a veces se alojarán en tu corazón o alrededor de él.

Tu subconsciente – el cual no conoce de limitaciones- a veces utilizará la energía de estas emociones atrapadas para crear una barrera o escudo alrededor de tu corazón. Literalmente, crea un muro de energía alrededor de tu corazón para protegerlo.

Al principio, cavilé sobre este proceso hasta que me di cuenta que el subconsciente muy probablemente sigue ciertas reglas. Por ejemplo, no es posible crear un muro de la nada. En el mundo en el que vivimos, todas las cosas que nos rodean están hechas de energía, y creo que el subconsciente comprende este concepto implícitamente. Todos los muros que existen en le mundo físico alrededor nuestro, independientemente del material de construcción elegido, en última instancia, están hechas de energía. El Muro del Corazón, creado por el subconsciente, también está hecho de energía.

Simplemente resulta estar hecho de un tipo específico de energía, la energía de las emociones atrapadas.

Creo que para el subconsciente, el Muro del Corazón es tan real como la silla en la que estás sentado. El

Muro del Corazón existe, sólo está en un plano de la realidad ligeramente diferente al mundo que podemos ver con nuestros ojos físicos. ¿Esto hace al Muro del Corazón menos real? No lo creo. Recuerda que no podemos ver la luz ultravioleta o de hecho, la inmensa mayoría del espectro electromagnético, pero nadie cuestiona su existencia.

Cuando le pregunté al cuerpo de Jean si podía liberar las emociones atrapadas que estaban formando el muro alrededor de su corazón, la respuesta fue "Sí."

Poco a poco, su cuerpo estaba dispuesto a liberar estas emociones. Encontramos que el procedimiento para liberar emociones del Muro del Corazón era el mismo que para la liberación de cualquier otra emoción. La única diferencia era que teníamos que preguntar específicamente si podíamos liberar una emoción "de su Muro del Corazón" para lograr acceder a esas emociones.

No era sorprendente que su cuerpo necesitaba una cierta cantidad de tiempo para procesar cada una de sus emociones a medida que eran liberadas, entonces esperamos pacientemente entre sesión y sesión. Descubrimos que éramos capaces de liberar emociones atrapadas diferentes casi todos los días hasta que todas desaparecieron, y Jean ya no tenía un Muro en su Corazón.

La Creación del Muro en su Corazón

Jean había aprendido a proteger sus sentimientos desde su niñez. Se replegaba en la seguridad de su propio interior, paralizando sus sentimientos positivos y evitando la conexión con aquellos con los que ella se sentía vulnerable. Cuando había episodios volátiles en su hogar, ella elegía sentir temor, resentimiento y otras emociones negativas, algunas de las cuales las expresaba aunque muchas las internalizaba. Algunos de estos sentimientos nunca fueron procesados en su totalidad y se convirtieron en energías atrapadas en su cuerpo.

Mientras hacía todo lo posible de manera consciente para ocuparse de su vida, al mismo tiempo su subconsciente construía un muro, una máxima protección para evitar que su corazón fuera herido nuevamente.

Su subconsciente eligió para su muro un piso imaginario de madera, específicamente la madera dura sobre la que se puede caminar. ¿Ves allí el simbolismo? La habitación en la que ella creció tenía un piso de madera dura, al igual que gran parte de su casa de ese entonces, por lo que era una vista familiar. Su subconsciente creó un Muro en su Corazón a una edad temprana, pero no estuvo completo por varios años.

Cada emoción atrapada nueva le daba a su muro un grosor y una fortaleza adicional, hasta que tuvo muchos miles de pies de grosor.

Al liberar las emociones de su Muro del Corazón, descubrimos que el grosor del mismo disminuyó. Nunca pudimos predecir cuánto disminuiría su grosor como resultado de la liberación de una emoción atrapada. Algunas emociones atrapadas resultaron en una gran disminución y otras en una pequeña disminución en el grosor.

Cuando la última emoción atrapada fue liberada, ocurrió algo muy interesante, lo cual ayudó a Jean a ir más allá de su pasado y la manera en la que se percibía a sí misma.

Reconectándose Nuevamente

Mientras que el Muro del Corazón de Jean protegía a su corazón del daño y el dolor, esta protección tenía un costo.

Tener un Muro del Corazón dejó a sus sentimientos dormidos y, de alguna manera, aislados. Se sentía desconectada de los demás. Quería tener amigos cercanos y lo intentó varias veces, pero siempre había algo en el camino. Era muy querida, pero le costaba sentirse cómoda con las personas. Tenía muchas relaciones, pero pocos amigos cercanos. En reuniones sociales, incluso con personas a las que había conocido por varios años, siempre se sentía del lado de afuera mirando hacia adentro y nunca pudo sentirse como si verdaderamente perteneciera.

Cuando la última emoción atrapada fue finalmente liberada y el Muro en su Corazón había desaparecido, hubo un cambio profundo.

"Por primera vez en mi vida, ya no estoy en el afuera", me dijo." Toda mi vida he anhelado sentirme así. Ahora sé lo que se siente ser parte de un círculo de amigos, parte de un grupo. Es un sentimiento muy distinto a los que alguna vez tuve y se siente maravilloso y bien".

Desde aquel día, estos sentimientos han permanecido con ella y la han ayudado a crecer en muchos aspectos. Desde entonces, hemos descubierto que el liberar a alguien del Muro en su Corazón está a menudo seguido de una profunda experiencia de conexión con los demás.

Gran parte de nuestro crecimiento personal y espiritual surge de nuestro amor por los demás y la interacción con ellos. Cuanto más abiertos estén nuestros corazones, más fuerte será nuestra conexión con cada persona. Cuanto más conectados estemos, más fuertes y ricas serán nuestras vidas.

Estoy tan agradecido a Jean y a su sueño de aquel día. Sin ella, el Muro del Corazón sería completamente desconocido aún.

Cuando empezamos a examinar a otras personas en busca de Muros del Corazón, descubrimos que son un problema muy común. Nuestra experiencia

dice que ocho de cada diez personas tienen uno. Las posibilidades son, de que tú también.

El Mal Matrimonio de Joanne

Una de las primeras personas que examinamos para encontrar un Muro del Corazón fue una mujer de nombre Joanne. Había estado casada por veintidós años y tenía cinco hijos. Su marido era mental y verbalmente agresivo. Él había creado una experiencia tan tóxica en su hogar que el resto de la familia se preguntaba por qué ella elegía quedarse en semejante mal matrimonio año tras año.

Como la mayoría de las mujeres en su posición, Joanne había soportado el matrimonio creando un Muro en su Corazón que ayudaba a su delicado corazón a aislarse de las abusivas agresiones verbales y emocionales de su marido.

Yo sospechaba que Joanne tenía un Muro en su Corazón y su cuerpo respondió "Sí" cuando pregunté si lo tenía. Luego me pregunté de qué estaría hecho su Muro del Corazón. ¿Estaban todas los Muros del Corazón hechos de madera? No sabía, pero cuando hice esa pregunta, su cuerpo dijo "No".

Madera no. Bueno, ¿qué tal algún tipo de metal? La respuesta fue "Sí", algún tipo de metal.

"¿Es hierro el metal?", pregunté tratando de descartar.

"No".

"¿Es acero?", pregunté. "No"

Probé con titanio, aluminio, cobre y todos los otros tipos de metales que alguna vez había escuchado, pero la respuesta siempre era "No".

Entonces lo abordé desde otro ángulo. "¿Es este metal más duro que el hierro?". "Sí".

"¿Es este metal más duro que el acero?". Nuevamente "Sí".

Mientras continuaba con esta línea de interrogatorio, se hizo aparente de manera gradual que este metal era más duro que todos los metales que yo podía nombrar. Sintiéndome algo exasperado, pregunté "¿El Muro en tu Corazón está hecho de un metal más duro que cualquier otro que en verdad exista sobre la tierra?". Su respuesta fue definitiva: "Sí".

Espera un minuto. ¿Qué? ¿Cómo podía ser que el Muro en su Corazón estuviera hecho de un metal que era más duro que cualquier otro que existiera sobre la tierra?

Algo Fuera de Este Mundo

Estaba tan absorto en mis preguntas concretas que me había olvidado de un hecho muy importante.

El Muro del Corazón es una creación del subconsciente – donde literalmente todo es posible.

Este muro no está físicamente hecho de ningún material excepto de la energía de un determinado número de emociones atrapadas. Puede no ser "real" para nosotros, pero creo que el subconsciente, a pesar de ser imaginario, es también tan real como cualquier otra cosa que exista en el mundo.

Su realidad en el cuerpo es muy poderosa. Esa realidad afecta los sistemas del cuerpo, del mismo modo que lo hacen nuestros pensamientos. Tiene una influencia directa en nuestra salud. Pero recuerda, el Muro del Corazón es una construcción imaginaria – puede estar hecho literalmente de cualquier cosa.

Dos años después de que Joanne se casara, comenzó el mal trato. Su valor más preciado era conservar su matrimonio, entonces se quedó.

Joanne había crecido en un hogar idílico y sereno, donde era valorada. Según Joanne, no podía recordar que sus padres alguna vez pelearan y la cantidad de veces en que palabras de enojo fueron dichas podían ser contadas con los dedos de una mano.

Mientras el mal trato en su matrimonio aumentaba, su subconsciente buscaba protección de manera desesperada. Las emociones atrapadas se estaban formando, entonces los materiales en crudo estaban allí para construir un muro, pero ¿qué tipo de material consideraría su subconsciente lo suficientemente resistente para proteger a su corazón del mal trato de Nick?

Se dice que el subconsciente no distingue entre lo que percibimos como "realidad" o "no realidad". Por ejemplo, si ves una película que es muy atemorizante, tu subconsciente no"sabe" que tú no estás experimentando en verdad la realidad de celuloide de la película. Seguramente, tu corazón latirá con fuerza, tus palmas sudarán y tus reacciones bioquímicas serán exactamente las mismas. La adrenalina correrá por tus venas y todas las reacciones que ocurren en una pelea o en una situación de vuelo serán las mismas como la realidad que ves fuera, en verdad, la realidad misma.

Esencialmente, el subconsciente trata a todo lo que le llega de tu mente consciente como realidad, ya sea o no. Esto nos recuerda a Joanne, quien tiene un Muro en su Corazón hecho de metal, pero un cierto tipo de metal, más fuerte que cualquier metal que exista sobre la tierra.

En algún momento, hace mucho tiempo, Joanne había visto una nave espacial extraterrestre en un show de ciencia ficción. La Armada le disparó misiles. Cuando el humo desapareció aún estaba allí. Le dispararon con cañones – pero no causó efecto. Incluso le lanzaron una ojiva nuclear, pero cuando el humo desapareció, aún estaba allí. Los científicos quedaron atónitos, la nave estaba hecha de una sustancia completamente desconocida, un metal que no existía sobre la tierra, uno que aparentemente era indestructible.

"¡Sí!" Su subconsciente dijo: "¡Eso es exactamente lo que necesito!"; y este extraterrestre le hizo imaginar

que el metal de una antigua película de ciencia ficción se transformó en el material de construcción del Muro en su Corazón.

En consecuencia, Joanne tenía un Muro en su Corazón hecho del material indestructible de una nave espacial extraterrestre. ¿Qué mejor manera de proteger su corazón? Recuerda: el Muro del Corazón proviene de la imaginación profunda, del subconsciente de la persona quien de manera inconsciente la crea.

Una vez que habíamos descubierto de qué estaba hecho a nivel metafórico, comenzamos a liberar las emociones atrapadas que habían sido organizadas en este Muro alrededor del corazón de Joanne.

Debido a que aún seguía en matrimonio con su agresivo marido, nos dimos cuenta que, probablemente, su Muro del Corazón había sido un factor muy importante en mantener su matrimonio con Nick.

El muro había protegido su corazón todos estos años. ¿Quitar el Muro en su Corazón era lo correcto? ¿Era lo correcto para Joanne en este momento de su vida? Su cuerpo había creado el Muro en su Corazón por un motivo, pero siempre hay un precio que pagas cuando tienes un Muro en el Corazón, siendo ese precio principalmente una disminución en la capacidad de sentir.

Decidimos que la única ruta segura sería preguntarle a su subconsciente si estaba bien comenzar por liberar

estas emociones atrapadas que formaban el Muro en su Corazón.

"¿Podemos liberar una emoción atrapada del Muro en tu Corazón ahora?", pregunté.

Su cuerpo dijo "Sí". Estaba bien comenzar por deshacerse de estas emociones atrapadas que formaban el Muro en su Corazón. De hecho, ¡el cuerpo de Joanne quería que se fueran! Entonces comenzamos a quitarlas, encontrando de a una a la vez a través del test muscular.

Cada vez que liberábamos una emoción atrapada, chequeábamos nuevamente el grosor del Muro en su Corazón, el cual inicialmente habíamos encontrado de siete pies de grosor.

"¿El Muro del Corazón tiene todavía siete pies de grosor?". "No", respondió su cuerpo

"¿Tiene seis pies de grosor?". "Sí".

Nuevamente, con cada emoción atrapada que liberábamos, su Muro del Corazón se hacía más delgado.

La distancia a la que disminuía el grosor del Muro en su Corazón variaba, dependiendo de la emoción. A veces una emoción atrapada reducía el Muro en su Corazón en un pie entero. Otras veces, una emoción atrapada hacía menos diferencia, cambiando como resultado en seis pulgadas o menos. En el caso de Joanne, no había ningún período de espera entre la liberación de

una emoción y la próxima; su subconsciente estaba listo para liberarlas a todas seguidas, tan rápido como pudiésemos encontrarlas y dejarlas ir.

Conectando los Puntos

Mientras identificábamos cada emoción atrapada, también pregunté cuándo esa emoción atrapada específica había quedado atrapada. Hacer esa pregunta ayudaba a Joanne a conectar las emociones atrapadas con ocasiones específicas de su vida que le habían causado tanto dolor. Encontramos que no tuvo un Muro en su Corazón hasta el segundo año de su matrimonio, cuando las cosas realmente se empezaron a poner difíciles.

Al remontarnos a los orígenes de las emociones atrapadas individuales, fue fácil ver por qué Joanne había necesitado un Muro en su Corazón que fuera indestructible. Una de sus emociones atrapadas pertenecía al momento en que su marido había apuntado un arma a su cabeza y amenazado con matarse en frente de ella. Otra emoción atrapada pertenecía al momento en que a él le agarró un ataque de furia debido a las prácticas religiosas de ella y literalmente quemó su Biblia delante de ella. Había nueve emociones atrapadas diferentes que habían quedado en su cuerpo, cada una de ellas teniendo que ver con alguna experiencia extrema con su marido, Nick.

Sintiendo Nuevamente Con Su Corazón

Liberar estas nueve emociones y limpiar completamente el Muro del Corazón de Joanne llevó alrededor de treinta minutos. Cuando su cuerpo indicó que el Muro del Corazón había desaparecido, Joanne sonrió de manera tranquila.

"¿Cómo te sientes?", le pregunté.

"Algo aturdida", dijo. "Pero bien...". Luego volvió a su hogar junto a Nick.

Por veintidós años, Joanne tuvo un Muro impenetrable alrededor de su corazón. Ahora ese muro se fue, de repente ella podía sentir en su corazón todas las barbaridades, toda la maldad y toda la malevolencia que Nick le suministró desde el momento en que ella entró por la puerta.

Por primera vez en muchos años, ella estaba realmente sintiendo lo que estaba sucediendo en su relación con Nick. Su Muro en el Corazón había estado escudándola de toda la fuerza de su crueldad. Ahora que ella podía experimentarlo realmente como era, sin el Muro Protector, no podía creer que se había quedado con él por tanto tiempo. ¿Quién podría tolerar este tipo de insultos? ¿Y por qué ella debería seguir tolerándolos? En dos semanas había dejado a Nick para bien y había presentado una demanda de divorcio.

Como tantas defensas de nuestro cuerpo, un Muro del Corazón puede ser una invaluable medida de seguridad a corto plazo.

Cuando algo abrumador ocurre, una acción de emergencia puede salvar tu vida.

Si estás siendo bombardeado, esconderse en un búnker es una buena idea. Pero no querrías vivir allí. Si lo hicieras, te perderías las alegrías y maravillas de la vida.

Lo mismo es cierto con un Muro del Corazón. No importa cuán importante era para tu vida al momento que fue creado, podrás vivir una vida más feliz y más conectada tan pronto como lo derribes. A veces, puede marcar la diferencia entre vivir una vida de desilusión y vivir feliz para siempre.

Miranda y el Antiguo Novio

Miranda es un ejemplo perfecto de cómo puede interferir un Muro del Corazón con tu vida amorosa. Ella era una atractiva enfermera de 38 años de edad que se acercó a mí padeciendo dolor de cuello. Durante el transcurso del examen, mencionó que no había salido con nadie por años y que ya no tenía interés en tener ningún tipo de relación con hombres. Cuando la examiné, no me sorprendió encontrar que tenía un Muro en el Corazón.

Ocho años antes, el corazón de Miranda se había roto en una relación con un hombre al que había amado profundamente. En un esfuerzo por proteger a su corazón de experimentar ese tipo de dolor y herida nuevamente, su subconsciente había creado un Muro del Corazón.

En el caso de Miranda, tres emociones persistentes habían quedado atrapadas en su cuerpo por todos esos años, bloqueándola de experimentar una relación amorosa. No tenía ni idea de que estas emociones atrapadas eran la mayor causa subyacente del dolor que también experimentaba en su cuello. Su dolor de cuello había continuado por algún tiempo y era considerado crónico e incluso algo misterioso por parte de los otros médicos que había consultado, al ver que nada parecía aliviarlo.

Una a una, quitamos cada una de estas emociones. Al final, le pregunté a su cuerpo si finalmente el Muro en su Corazón había sido liberado. Su cuerpo dijo que se había ido completamente.

No la vi a Miranda de nuevo por alrededor de tres meses. Cuando lo hice, se la veía increíblemente feliz. Le pregunté qué había cambiado y contenta me dijo: "¡Todo!". Contó que su dolor de cuello se había ido hacía rato, pero aún había mejores noticias que eso.

"Justo después de verlo a Usted por última vez", dijo, "Me encontré de casualidad con el amor de mi niñez. No lo había visto desde la escuela primaria. Pero resultó

que él había estado viviendo justo a la vuelta de mi casa – a menos de una cuadra de distancia – por casi ocho años. Empezamos a salir y algo verdaderamente se despertó entre nosotros. ¡Estamos enamorados! Pienso que me va a pedir matrimonio".

La mujer que había venido a mi consultorio quejándose del dolor de cuello y jurando dejar a los hombres había desaparecido para bien. Era como una persona completamente nueva.

"Muchas gracias por ayudarme", dijo Miranda. "Si Usted no hubiese liberado el Muro en mi Corazón, creo honestamente que esto no hubiese sucedido. Antes estaba demasiado cerrada".

Cuando las emociones atrapadas y los Muros del Corazón son liberados, las personas a veces dicen que es como si pudieran finalmente sentir de nuevo. Pueden dar y recibir amor libremente por primera vez en mucho tiempo. En ese estado, pueden ocurrir cosas muy interesantes y maravillosas.

Cómo Se Supone Que Debemos Vivir

Así es cómo se supone que debemos vivir. Se supone que debemos vivir vidas saludables y vibrantes, llenas de amor y alegría. De todas las emociones, el amor es la más pura y tiene la vibración más alta. El amor, la más poderosa y popular de todas las emociones, es tanto generada como recibida por el corazón.

Cuando tienes un Muro del Corazón, no puedes dar amor de la manera que deberías, puesto que esa energía del amor que está en tu corazón tampoco puede salir.

Al mismo tiempo, el amor que es irradiado hacia ti por otras personas en cierto punto está bloqueado.

Como resultado, puedes ir por tu vida de alguna manera aislado de los demás debido a los traumas emocionales que has atravesado y el muro subconsciente que literalmente existe alrededor de tu corazón. Los traumas fueron lo suficientemente genuinos y no hay duda de que causaron más dolor que el que tu cuerpo pensó que podía soportar sentir nuevamente – es por ello que el Muro del Corazón tuvo un sentido perfecto en ese momento. Pero hasta que lo derribes, estarás atrapado detrás de él en algún punto, con menos posibilidad de extender tu mano y conectarte con las personas, incluso las personas que más amas.

Las vidas de las personas y las de sus hijos y sus familias han sido transformadas por completo cuando fueron quitados los Muros en sus Corazones.

Alrededor del treinta por ciento de las veces, los efectos de la liberación de un Muro en el Corazón son muy evidentes y se notan de inmediato; pero la mayoría de las veces los resultados son sutiles y los cambios en la vida de una persona aparecen de manera gradual,

de maneras que ellos mismos pueden no reconocer inmediatamente.

Paula y Su Hijo Enojado

Un día una mujer llamada Paula vino a mi consultorio con su hijo, Rick, quien tenía 17 en ese momento. Me dijo que Rick tenía problemas con el enojo. Se juntaba con la gente equivocada y sus calificaciones eran abismales. Tenía temor de que el próximo paso fuera el consumo de drogas y esperaba que yo la ayudara. Ella había oído acerca de nuestro trabajo con las emociones atrapadas y se preguntaba si parte del enojo de su hijo se debía a las mismas.

Examiné a este joven tan silencioso y enojado y encontré que tenía un Muro en su Corazón. Cuando examiné a su madre, no me sorprendió encontrar que ella también tenía un Muro en su Corazón.

Rápidamente, se hizo evidente que Rick no era el único que sufría de enojo. Su madre también estaba llena de enojo y rencor hacia su exmarido, el padre de Rick. Tenía una expresión algo adusta y su mandíbula parecía estar cerrada de una manera obstinada y enojada.

Eliminar el Muro del Corazón de Rick llevó 5 sesiones, tomando cada sesión no más de 10 minutos más o menos. A veces liberábamos dos emociones en una sesión, pero la mayoría de las veces, sólo una. Todas las emociones atrapadas en el Muro en su Corazón giraban en torno a su padre biológico y cómo se había sentido abandonado por él en los últimos años. Tenía

emociones atrapadas de enojo, frustración, rencor y sentimientos de inferioridad, entre otras emociones negativas.

Ni bien habíamos completado el proceso, Rick comenzó a cambiar. Fue gracioso ver que hasta su corte de cabello cambió. Cuando lo conocí, Rick tenía una cresta naranja; en su caso, una expresión de su rebeldía. Sin tener más la necesidad de expresar enojo y rencor, volvió a un cabello más común. No sólo eso, sus calificaciones mejoraron varios puntos. Siempre había sido un chico inteligente, pero estaba bloqueando sus emociones detrás de un Muro en su Corazón y la presión se había ido acumulando por largo tiempo.

Antes de liberar el Muro en su Corazón, sentimientos de furia brotaban del interior de Rick cuando pensaba en su padre. Luego de derribar el Muro en su Corazón, Rick pudo pensar en su padre – incluso pasar tiempo con él – y estar completamente bien. Ahora que su enojo latente era una cosa del pasado, Rick se sentía más feliz y motivado. Cuando dejó ir Muro en su Corazón, recobró su vida.

Nunca me olvidaré la última vez que vi a Rick y cuán trasformado estaba de manera drástica. Recuerdo que no podía borrar la sonrisa de su cara mientras me contaba acerca de un viaje reciente de pesca con su padre biológico y cuánto había cambiado su relación con él.

Curiosamente, cuando derribamos el Muro del Corazón de su madre, ella parecía no notar ningún cambio. Dos meses después de haberlo derribado, Paula regresó a mi consultorio y se quejó diciendo: "¿Qué está sucediendo? Rick es como una persona completamente nueva. Casi no lo reconozco. ¡Pero yo no siento ninguna diferencia a como me sentía antes!".

Le expliqué que, cuando se quita un Muro del Corazón, sentir los cambios y que las cosas se reajusten en su vida a menudo lleva tiempo.

El cuerpo tiene que atravesar un proceso de sanación una vez que se quita el Muro del Corazón, y eso puede llevar algo de tiempo.

Es difícil decir si aceptó esa explicación o no. Creo que la decepcionó el hecho de que su vida no había cambiado tan drásticamente como la de Rick. No vi a ninguno de los dos por un tiempo y me pregunté en alguna ocasión cómo andarían.

Luego, alrededor de un año más tarde, me encontré por casualidad con Paula en un centro comercial de muy alta categoría en el Condado de Orange. Ella me reconoció y esperó a ver si yo la reconocería. Me parecía familiar pero no tenía ni idea de quién era. Cuando hablamos, caí en la cuenta de quién era, pero se veía tan completamente distinta que apenas la reconocí. Su rostro irradiaba felicidad. Todo su porte había cambiado. Desde la última vez que nos habíamos visto,

no sólo había conseguido un empleo maravilloso en ese centro, sino que también había encontrado a un hombre extraordinario y estaban felizmente casados.

Mientras charlábamos, descubrí que a Rick le seguía yendo bien tanto en la escuela como en la vida. Le recordé acerca de su Muro del Corazón y nuestra conversación un año antes.

"No sé si el haber derribado el Muro de mi Corazón tuvo algo que ver con esto o no", se sonrió, "¡pero mi vida está muchísimo mejor ahora a lo que era un año atrás que me cuesta creerlo!".

Mientras me alejaba del encuentro, recordé cuán profundamente enojada e infeliz estaba sólo un año antes y no podía evitar preguntarme dónde estaría si no le hubiésemos derribado el Muro de su Corazón.

Los Niños y Los Muros del Corazón

Es un hecho triste de la vida en este planeta que los niños a menudo también tengan Muros en los Corazones.

Piensa cuán delicado y abierto es el corazón de un niño cuando son pequeños. Están indefensos y son confiados, y muy a menudo, son víctimas de adultos abusivos y depredadores e incluso a veces niños crueles. En estos casos, siempre se encuentran Muros del Corazón.

A veces la vida es un desafío incluso en hogares maravillosos y bajo las mejores circunstancias. La siguiente carta es de una mujer encantadora cuyo hijo fue diagnosticado depresión clínica. Luego de desarrollar una emoción atrapada al ver la muerte de un amigo cercano, formó un Muro en su Corazón para proteger a su pobre corazoncito de romperse completamente.

Nueve Años de Edad y Deprimido

Estimado Doctor Nelson:

Algunas semanas atrás traje a mi hijo de nueve años para verlo a Usted. Había estado exhibiendo un comportamiento inusual. Tenía dificultad para comer, dormir y concentrarse. Se había puesto iracundo, negativo y pesimista. ¡La escuela era una pesadilla! Probamos rogándole, castigándolo, premiándolo y sobornándolo para que completara sus trabajos escolares. Cuando finalmente los completaba, no se los entregaba a la profesora. Es un chico muy inteligente, sin embargo, sus calificaciones bajaron porque los trabajos no fueron entregados.

Pedí un turno con su pediatra para que lo examinara. Luego nos enviaron a un neurólogo pediátrico y después a un psicólogo para estudios más complejos – concluyeron que mi hijo estaba deprimido. (Dos años atrás mi hijo vio cuando un amigo cercano se ahogaba y diez meses más tarde

fue llevado al funeral de su primo. Otros cuatro familiares fueron enterrados dentro de los seis meses siguientes y creo que estos acontecimientos tuvieron un efecto preocupante en mi hijo. Traté de ayudarlo para que sobrellevara estos acontecimientos, pero aparentemente todavía lo afectaban).

Cuando lo traje para que lo viera, lo examinó y Usted determinó que tenía un "Muro del Corazón" que le causaba un desequilibrio emocional en su cuerpo. Se usó el MagCreator para que haciéndolo rodar quitara cada una de las emociones negativas asociadas con el Muro del Corazón. No entiendo todos los aspectos científicos de este tipo de tratamiento; sin embargo, creo que finalmente había encontrado la respuesta a los problemas cada vez mayores de mi hijo. Luego de que Usted trabajó sobre él, estuvo un poco apático por un par de días, ¡pero los cambios que noté en su conducta en las semanas siguientes fueron absolutamente increíbles!

Hacia el final de la primera semana dormía y comía de manera normal y una vez más estaba feliz y entusiasmado. Ahora completa cada trabajo de tarea sin ninguna insistencia de mi parte.

Nuestro hogar es mucho más placentero – él es servicial, amable y paciente ¡Siento como mi dulce hijito ha vuelto!

Si el escepticismo me hubiera mantenido apartada de este tipo de tratamiento, todavía estaría criando a un pequeño niño muy triste y frustrado sin ninguna solución a la vista. En cambio, he encontrado un tratamiento que lo ha salvado literalmente. Gracias Dr. Nelson por toda su ayuda. Su conocimiento y experiencia en este campo y su paciencia y preocupación han tenido un impacto tremendo... Mi sincera gratitud a Usted por todo lo que ha hecho para sanar a mi hijo.

¡¡Gracias!! – (nombre no revelado)

El Muro del Corazón del Pequeño Jacob

Una de las experiencias más conmovedoras que tuve con niños es contada por una joven madre llamada Meisha. Su hijo de tres años de edad, Jacob había desarrollado un Muro en su Corazón poco tiempo después de su nacimiento y muerte de su hermano mellizo. Lo traté y liberé el Muro de su Corazón en una visita y más tarde ella escribió este testimonio para que leas.

Un año y medio atrás, di a luz dos hijos mellizos. Nueve días después del nacimiento, contrajeron un virus, que en última instancia atacó sus corazones, dejándolos en condición crítica por dos meses. Jordan, el mellizo mayor, falleció debido a múltiples complicaciones dejando a Jacob, quien luego se recuperó lo suficientemente rápido como

para venir a casa pero con continuos problemas en su corazón.

Jacob no sólo quedó con una insuficiencia cardíaca, sino también con un Muro en su Corazón hecho de emociones duraderas y profundas que se manifestaron en enojo excesivo, carácter destructivo, infelicidad, inseguridad y agresión. Uno o dos días después del tratamiento mi hijo de corazón sensible regresó. Algunos amigos comentaron cuán feliz parecía. Su conducta era el polo opuesto a cuando sus pesadas emociones lo abrumaban. Sé que a través de continuos tratamientos mi querido hijo se va a sanar emocionalmente y le van a permitir vivir la alegre vida a la que tiene derecho.

- *Meisha E., Texas*

Al expandirse la noticia de nuestro descubrimiento del Muro del Corazón, otros médicos empezaron a acercarse a nosotros para capacitarse; no obstante, la mayoría de los asistentes siguieron siendo personas no profesionales. La siguiente historia acerca de un Muro del Corazón fue presentada por Gwen Legler, una abogada del Estado de Washington.

El Odiado Muro del Corazón

He descubierto que las personas a menudo eligen una sustancia para el Muro de su Corazón que tiene un recuerdo positivo o una imagen para ellas. Es por eso que me sorprendí tanto con la reacción negativa de Pearl hacia su Muro del Corazón

hecha de arbustos de rododendro. Ella odiaba los rododendros y no podía creer que su subconsciente los eligiera. Revisé por segunda vez y era correcto. Me pareció interesante que su cuerpo no me permitiera identificar el Muro de su Corazón hasta la tercera visita y luego sólo me permitiera quitar unas pocas emociones. Definitivamente la estaba protegiendo de algo. Sugerí que continuásemos y tal vez entenderíamos el porqué.

Hacia la tercera visita comenzamos a quitar más emociones – culpa, pena, odio, traición, angustia, y más - . Pronto se hizo evidente que el Muro de su Corazón era como un depósito para un incidente particular de su vida. Alrededor de 16 años atrás, tuvo una relación extramatrimonial por la que se sentía extremadamente culpable y se auto-aborrecía. A pesar de haber terminado y nunca haber tenido otra relación y ser perdonada por su marido, parecía no poder perdonarse a sí misma y superarlo. Ahora nos damos cuenta de que el Muro de su Corazón era un arbusto que ella odiaba porque contenía una experiencia que ella odiaba. Derribamos el Muro de su Corazón y encontró paz y pudo perdonarse así misma.

-Gwen L., Washington

El Sueño del Anillo

Pat y su marido Jim acudieron al primer seminario que dicté, que se llevó a cabo en San Diego en 1996.

Recibí esta carta de ellos acerca de su experiencia con una pesadilla recurrente que estaba siendo causada por un Muro del Corazón.

> *Quería compartir mis experiencias con Muros del Corazón con Usted. Jimmy y yo acudimos a un seminario suyo en San Diego, donde explicó acerca de los Muros del Corazón, dónde encontrarlos y cómo superarlos.*
>
> *Mi hija falleció en 1997, y luego de un tiempo, empecé a tener una pesadilla recurrente a la que llamábamos "El Sueño del Anillo". Nancy había amado a los anillos, entonces siempre conecté el sueño con ella. Me despertaba histérica y gritando, agarrándome las manos en busca de mis anillos. Nunca pude recordar qué causó el pánico o por qué era tan importante encontrar mis anillos.*
>
> *Luego de acudir a su seminario, decidimos chequearme para ver si tenía un Muro en el Corazón. No hace falta que diga que ¡encontramos uno! Hemos trabajado a través de los años, eliminando las capas de emociones atrapadas en el camino. A la edad de dos años, tuve una emoción atrapada de abandono. Como siempre había estado con mi familia, no creí para nada lo que mostraba el test. Le conté a mi madre acerca del Muro del Corazón y la emoción de abandono. Me dijo que cuando tenía dos años, ella me había dejado con mi abuela y se había ido a quedar con mi padre en un campo de la Armada. Mi abuela había dicho*

para que ella se fuera, que ella cuidaría de mi y que yo era sólo un bebé por lo que no extrañaría a mi madre. Era una historia que yo nunca antes había escuchado pero que había dejado su impresión en mí cuando yo tenía dos años de edad.

Jimmy y yo trabajamos juntos y eliminamos todas las emociones atrapadas que conformaban el Muro en mi Corazón. Qué alivio fue para nosotros descubrir que el sueño se detuvo y no regresó. Aunque ambos sentimos que aprendimos muchísimo en su seminario, nada se compara a la alegría que sentimos cuando ese sueño horrible se detuvo.

Agradezco la oportunidad de compartir esto con Usted. Hemos compartido esta historia con otras personas que hemos conocido, pero estoy contenta de poder finalmente contárselo a Usted. Muchas gracias por este maravilloso programa.

- *Pat S., Louisiana*

Encontrar y Liberar el Muro del Corazón

Hablemos ahora de cómo puedes determinar verdaderamente si una persona tiene un Muro en el Corazón y cómo puedes liberarlo.

Para encontrar un Muro del Corazón, simplemente pregunta. Al menos que realmente le preguntes al subconsciente de la persona si tiene un Muro del Corazón, esto no será revelado.

El Muro del Corazón está hecho de emociones atrapadas pero el subconsciente ya no las clasifica como tales. Ahora estas emociones son parte de un Muro y son inaccesibles hasta tanto preguntes si existe un Muro en el Corazón. Tienes que lograr que el cuerpo mental admita que hay un Muro, antes de que tú puedas acceder a las emociones atrapadas que la crean. Una vez que hagas esto, las emociones atrapadas una vez más se hacen reconocibles para el subconsciente como tales y, por consiguiente, son vulnerables a ser liberadas. Al liberarlas, una por una, el Muro se vendrá abajo.

Es realmente simple. Pregunta: "¿Tienes un Muro en el Corazón?". Luego utiliza el test muscular de tu elección para obtener la respuesta del cuerpo.

Es mi experiencia que alrededor del 80% del público en general dará resultado positivo ante el examen del Muro del Corazón.

El Uso de la Palabra "Escondido"

Cuando preguntas "¿Tienes un Muro en el Corazón?" y la respuesta es no, puede haber otro fenómeno en funcionamiento. Bastante a menudo, el Muro del Corazón estará en verdad escondido y no aparecerá a menos que realmente utilices la palabra "escondido" en tu pregunta o afirmación. El objetivo del Muro del Corazón es proteger al corazón de uno, o en otras palabras, esconder al corazón de aquellas cosas que

podrían causarle un daño emocional. Pareciera que a veces el Muro del Corazón se esconde demasiado como para detectarlo fácilmente, pero si tú expresamente utilizas la palabra "escondido" al preguntar, aparecerá.

Para chequear esta posibilidad, simplemente agrega la palabra "escondido" a tu pregunta o afirmación. Por ejemplo, podrías preguntar "¿Tienes un Muro Escondido en el Corazón?". Si tienes uno y está escondido, será revelado.

Es importante recordar este consejo. No puedo decirte con cuánta frecuencia he utilizado la palabra "escondido" para encontrar Muros del Corazón que de otra manera no hubiesen sido detectados.

Una Muro *escondido* del Corazón no es un tipo diferente de Muro del Corazón. Es simplemente una Muro del Corazón que es un poco más difícil de encontrar.

Una vez que el cuerpo se haya abierto a ti, para hacerte saber que existe allí un Muro escondido en el Corazón, puedes proceder sin tener que utilizar más la palabra escondido, porque ya no lo está.

¿Está Listo Para Ser Liberado?

Una vez que has determinado que hay un Muro del Corazón, pregunta: "¿Podemos liberar ahora una emoción del Muro del Corazón?". El Muro del

Corazón está allí por algún motivo y mientras que en última instancia sus efectos son negativos para la salud y el bienestar del individuo, algunas personas se encuentran en situaciones en las que simplemente no están listas o dispuestas a renunciar a la protección del mismo por el momento, y es necesario que respetes eso.

Si hay presente un Muro del Corazón pero obtienes una respuesta negativa acerca de quitarlo, tu sujeto puede querer mediar acerca de por qué el subconsciente da esa respuesta. ¿No es seguro, o ya están procesando algunas otras cosas que están poniendo a prueba al cuerpo mental? En cualquier caso, es importante escuchar al subconsciente. Él sabe lo que es mejor para ellos.

Si obtienes una respuesta positiva a tu pregunta, simplemente sigues entonces el mismo proceso esbozado en el capítulo seis. Para tu conveniencia, hay un diagrama de flujo en la página 302 que es específicamente para liberar Muros del Corazón.

El Código de la Emoción funciona de la misma manera para liberar emociones atrapadas ya sea que formen parte de un Muro del Corazón o no. Cuando preguntas "¿Podemos liberar ahora una emoción del Muro del Corazón?" y obtienes una respuesta positiva, el cuerpo mental tiene en mente una emoción particular que está dispuesto a liberar.

No puedes elegir qué emoción será liberada primero; el subconsciente del sujeto lo hará.

Tan pronto como recibas una respuesta positiva a esta pregunta, la emoción atrapada ya ha sido elegida. Ahora todo lo que necesitas hacer es determinar qué emoción es en el cuadro para traerla a estado consciente. Identifícala, determina cualquier otra información que el subconsciente quiera que la mente consciente sepa acerca de ella y luego libérala.

Puede Requerirse Tiempo Para Procesar

Como he explicado anteriormente, a veces podrás liberar todas las emociones atrapadas que conforman un Muro del Corazón una detrás de la otra, en un solo esfuerzo. Otras veces, el cuerpo te permitirá liberar un número limitado de emociones atrapadas antes de necesitar tomarse un tiempo para procesar lo que ha sido liberado, requiriendo desde unas pocas horas hasta un día o más antes de que puedas liberar otra.

Después de verificar la liberación de una emoción atrapada de un Muro del Corazón, simplemente vuelve a tu pregunta original y pregunta: "¿Podemos liberar ahora una emoción del Muro del Corazón?". Si la respuesta es sí, y si tienes tiempo, continúa.

Si la respuesta es no, puedes querer chequear para ver si tal vez el Muro del Corazón ha desaparecido. Si todavía la tiene, pregunta cuándo puedes liberar

la próxima emoción - más tarde hoy, en una hora, mañana, etc.

Determinar el Material del Muro del Corazón

Recuerda que el subconsciente es muy lógico. Puesto que es manifiestamente ilógico tener un "Muro" hecho de nada, el subconsciente elegirá el material con el que se haga el Muro del Corazón.

En realidad, para liberarlo no necesitas saber qué sustancia eligió el subconsciente para construirlo. En última instancia, todos los Muros del Corazón están hechos de la energía de las emociones atrapadas y liberar estas emociones atrapadas es lo que realmente importa.

Por otro lado, determinar el material que ha sido elegido es interesante debido al simbolismo que a menudo se revela. No hay una manera correcta o incorrecta de preguntar qué material ha sido usado, pero en general comienzo por preguntar si el material es madera. Si no es madera, pregunto si el material es más duro o más blando que la madera. Si es más duro que la madera, puedo preguntar si está hecho de metal, etc. Puedes ir limitándolo bastante rápido usando el proceso de deducción y adquirirás una gran práctica utilizando el test muscular.

Si has determinado de qué material está hecho el Muro del Corazón, podrías querer preguntar cuán grueso es. Pueden variar en grosor desde papel fino hasta muchas

millas. Todo lo que puedo decirte es que esto es lo que hemos encontrado en el test. Nuestros subconscientes no son limitados como nuestras mentes conscientes y ¡pueden tener bastante imaginación! Sin embargo, creo que el subconsciente se toma todo de manera bastante seria y realmente cree que hay un muro allí, hecho de cualquier material que haya sido elegido.

Metáforas del Muro del Corazón

Una pareja mayor vino a verme. El marido era muy cascarrabias, y despectivo y brusco con su esposa. Ella parecía una alma gentil. Ambos tenían Muros en el Corazón. El de él estaba hecho de acero sólido, era frío y duro y tenía varias millas de grosor. El de ella tenía miles de capas del material de las cortinas, que proveía un buen almohadón contra la tóxica personalidad de su marido.

Un hombre gay tenía un Muro en el Corazón hecho de diamante sólido, el cual es el material más duro conocido que pueda existir de manera natural. Por cierto, su subconsciente no me permitió liberar este Muro.

He visto Muros del Corazón hechos de flores, cobijas, sábanas, tierra, piedras, vegetación, cuero, vidrio y todo tipo de metales como acero, titanio, hierro, así como también materiales para la construcción como troncos, bloques de concreto, ladrillos y así sucesivamente.

Bastante a menudo, habrá una notable relación entre la personalidad de un individuo y el material del Muro en

su Corazón. Una vez traté a un niño pequeño que tenía un Muro en el Corazón hecho de plástico amarillo, igual que sus pequeños juguetes de plástico amarillo.

A veces, los Muros del Corazón tendrán una puerta o una ventana. A menudo, la puerta estará trabada y nadie tiene la llave excepto el dueño.

Mientras que a menudo un Muro del Corazón es esférico, pueden tener forma de caja o cualquier otra forma que puedas imaginar. A veces, tienen bordes filosos o proyecciones sobre la superficie para mantener a la gente alejada.

Un joven hombre, parecía no poder concretar acercamientos con mujeres, a pesar de ser muy atractivo, tenía todo a su alcance y tenía muchas oportunidades.

Descubrí que el Muro en su Corazón estaba hecho de un espejo de una sola cara, el cual le permitía ver hacia fuera pero no permitía a nadie ver hacia adentro.

Una vez, traté a un niño cuya expresión más común era "¡No puedo!". Encontré y liberé el Muro de su Corazón. Estaba hecho de un solo pedazo de papel. Sobré él, estaban las palabras "¡No puedo!". Sus padres comentaron que después de que el Muro de su Corazón fue liberado, nunca más sintió que no podía hacer las cosas y fue más feliz y positivo. Además dejó de lloriquear y decir "¡No puedo!".

La Historia de Anne Horne

Una mujer llamada Anne Horne escribió desde Seattle para contarme una notable experiencia cercana a la muerte que tuvo en la que vio en el futuro personas ayudando a otras a quitar sus Muros del Corazón. Aquí está su historia, en otras palabras:

Estimado Dr. Nelson:

Originalmente, tuvé contacto con su trabajo cuando una médica de aquí de Seattle llamada Marguerite utilizó sus técnicas para equilibrar mi cuerpo. Al final de la sesión, Marguerite se dio vuelta y a último momento dijo: "Oh, veamos si tienes un Muro en tu Corazón...".

"¿Qué es un Muro del Corazón?", dije. "No entiendo".

Y dijo: "Está bien. No es necesario que sepas lo que es. Sólo te examinaré para ver si tienes uno".

Así lo hizo pero yo no tenía ninguno.

Luego dijo: "Examinemos si tienes un Muro escondido en el Corazón".

"Todo bien", dije. "Pero, ¿qué es?".

"Está bien", dijo sonriendo. "No es necesario que entiendas".

Me examinó para encontrar un muro escondido en el corazón pero tampoco tenía uno de esos. Luego me explicó cómo las emociones pueden interponerse

entre tú mismo y los demás alrededor de tu corazón. Cuando encuentras un Muro del Corazón, pasas un imán por la espalda de la persona para liberar aquellas emociones y abrir sus corazones.

No podía creer lo que estaba escuchando. Fue como una descarga electrica que me atravesara. De repente, un acontecimiento que me había ocurrido veinticinco años atrás cobró sentido. Fue la realización de un acontecimiento muy significativo que yo había experimentado cuando tenía 23 años de edad.

Cuando tenía 23, fallecí. Fue una muerte violenta. Tuve una de esas experiencias cercanas a la muerte que 10 millones de otras personas también han experimentado. Pero cuando tenía 23, nadie hablaba acerca del tema. Nunca había escuchado el ver un túnel o una luz blanca o algo así.

Fue una experiencia muy importante para mí. Dejé mi cuerpo y tuve una revisión a mi vida. Yo era una cosa pequeña y no había hecho nada particularmente divertido o grande. Pero estaba regresando, a mi hogar, y en el camino había una luz, un túnel. Sentí como si me estuviesen tirando del corazón hacia un lugar maravilloso. En ese momento, estaba rodeada por toda esa inteligencia innata y tremendo amor. Sólo quería irme a casa. Fue fantástico.

Me encontré a mi misma enfrentando a este hombre que estaba parado frente a mi – no estábamos sobre el piso, sólo estábamos flotando – y dijo: "No es tu momento".

Dije: "Pero quiero irme a casa".

Se alejó de mí y pude verlo consultando con alguien más, pero no sabía lo que estaban diciendo. Luego se dio vuelta y dijo: "Lo lamento. No es tu momento". Pero aparentemente, sí obtuvo permiso para mostrarme algo acerca de mi vida.

De repente, me di cuenta dónde estábamos porque miramos hacia abajo y allí estaba la tierra. Estábamos en la salida en algún lugar del espacio. Podía ver la tierra debajo de nosotros. Miramos a las Américas, específicamente la Costa Oeste de Norteamérica. Miramos el área noroeste, Colorado, Texas, y hacia abajo a través de California.

Ahora, Yo soy de Virginia y fallecí en Carolina del Norte. A los 23, nunca habia ni siquiera salido del estado. Era muy joven.

Pude ver a muchas personas en grupos, a veces en grandes grupos de 20 o 30 personas, y a veces sólo unas pocas personas juntas. Estaban en grupos haciendo un entrenamiento específico que era bastante inusual. Había dos o tres personas juntas, con una persona acostada sobre una mesa o parada, y otra persona que estaba pasando algo por la espalda de la otra.

Sabía que esto estaba en mi futuro, que yo era una de estas personas. Pude percibir la sensación de urgencia que ellos estaban sintiendo. Fue como un juego de números, teníamos que tratar a tantas personas como fuese posible. Estábamos realmente en apuros, verdaderamente apurándonos. Era muy, muy pero muy vital. No podía entender bien qué estaba sucediendo, pero noté que estábamos vestidos de blanco.

"¿Somos enfermeros?", le pregunté.

Me dijo "No, no son enfermeros".

Dije: "Bueno, ¿qué estamos haciendo?".

"Estás abriendo los corazones de las personas", dijo. "No de una manera física. Estás quitando todos los obstáculos de sus corazones para que puedan dar amor y recibir amor desde aquí".

En ese momento, las personas que estaban haciendo ese trabajo se hicieron conscientes unos de los otros. No fue algo planeado, no fue algún tipo de convergencia armónica, o algo así. Sólo ocurrió. Nos hicimos conscientes uno del otro. Fue en ese momento que el significado de este trabajo se hizo claro para mí.

De repente, una inundación de energía fue enviada hacia la tierra desde donde yo estaba, por encima de la tierra. Se veía como una descarga blanca de energía que entraba a través de nuestros corazones abiertos en la espalda y salía por el frente de nuestros

corazones hacia el mundo. Estábamos allí, abriendo los corazones de las personas para que fuesen anclas para que esta energía divina llegase a la tierra.

En tres segundos, el mundo estaba completamente transformado por esta energía. Esta luz penetró en cada grieta y fisura, en todos lados, y no hubo oscuridad en el mundo, nunca más.

La siguiente cosa que sucedió fue que los médicos me resucitaron y me trajeron nuevamente a la vida. Pero estuvo bien porque, una vez que regresé, realmente pensé que tenía una misión de Dios. Pensé: "¡Oh, mi vida será tan grande!".

Bueno, ¡mi vida ha sido un infierno viviente! He tratado de tener todos los tipos de entrenamiento, buscando algo que ligara con mi experiencia en el otro lado, pensando: "bueno, ¿dónde está? Si ésta es mi misión, ¿cuándo voy a descubrir cómo empezar?".

He trabajado para la Fundación Edgar Cayce para la Investigación y la Iluminacion (Edgar Cayce Foundation for Research and Enlightenment). He estudiado Física Cuántica por 25 años. Hice cursos de Física de la Mente. Me certifiqué como entrenadora de Programación Neurolingüística y en hipnosis. Soy graduada del Instituto de HeartMath (HeartMath Institute). Soy consejera entrenada en dependencia química, terapia de la línea de tiempo y terapia de transformación básica.

Al mismo tiempo, he estado haciendo lo mejor que he podido para mejorar la vida de las personas, pero buscando la conexión entre el trabajo que estaba haciendo y lo que había visto.

Me lastimé en el trabajo en un momento, habiéndome desgarrado un ligamento de mi espalda.

Porque estaba herida y no me podía mover, me predispuse a mirar los imanes de Nikken. Compré un sistema de sueño, y gracias a los productos Nikken me recuperé completamente. Eventualmente, asistí a un evento de Nikken en Anaheim, California, que organizó Team Diamond, y recuerdo estar mirando alrededor pensando: "¡Caramba, esto parece realmente familiar!". Y de repente el enorme diamante que habían estado proyectando sobre la pared en frente de todos se transformó en un corazón y empezaron a hablar acerca del corazón, y me di cuenta que ¡esas eran las personas que había visto en mi experiencia cercana a la muerte! ¡Estas son las personas que vi hace 25 años atrás! Pero ¿cómo abrimos los corazones? ¿Dónde está esa pieza del rompecabezas?

Y luego, mi amiga Marguerite estaba practicando el Código de la Emoción conmigo, y cuando nombró el Muro del Corazón y explicó lo que era, supe que había encontrado la respuesta. Y cuando el Dr. Nelson habla acerca del corazón, él es también parte de mi experiencia cercana a la muerte. ¡Son las mismas palabras! Es algo milagroso. Y si las

personas preguntan si esto es importante, por favor entiendan que esto es muy importante.

No sé si ha escuchado la teoría de los 100 monos. Se trata de alcanzar la masa crítica. Había una isla de monos. Los científicos llegaron y le enseñaron a un mono a lavar sus batatas. Después de que 100 de ellos aprendieron a hacerlo, todos los monos de la isla sabían cómo hacerlo. Los científicos pensaron que era realmente fascinante. Pero eso era sólo una parte. Pronto se dieron cuenta de que ni bien estos 100 monos supieron cómo hacerlo, los otros monos automáticamente también supieron cómo hacerlo. Pero no sólo los monos de esa isla. ¡Los monos de las islas de los alrededores también empezaron a lavar sus batatas!

Es como dice el Dr. Nelson: la física cuántica nos ha mostrado que la información viaja al instante. Si los corazones de las personas están abiertos, podremos alcanzar a las masas cruciales.

Durante mi experiencia cercana a la muerte, le dije al hombre que me encontró: "Pero sólo hay miles de nosotros".

Él contestó: "Millones escucharán, pero sólo miles recordarán".

Y nosotros sólo necesitamos miles. Gracias por darme una manera de cumplir mi misión.

- Anne Horne, Washington

Contar El Costo

El precio que pagamos por tener un Muro del Corazón es incalculable. ¿Cuántas personas han llevado vidas desconectadas y en soledad debido a los muros alrededor de sus corazones? ¿Cuántas personas no han experimentado la dicha de encontrar al amor en sus vidas? ¿Cuántas esposas e hijos han sido abusados?

Las Muros del Corazón pueden llevar a la depresión, al divorcio y al abuso. Los patrones de abuso que se crean pueden pasar de generación en generación, causando todo tipo de dolor y conducta destructiva.

El resultado de los Muros del Corazón en una escala mayor lleva a los malos entendidos, prejuicios, odio y brutalidad. A escala global, los Muros del Corazón llevan a limpiezas étnicas, naciones contra naciones, terrorismo y guerras.

En total, hay demasiado aislamiento y violencia, demasiada pena y dolor en este mundo. Cuando camino por la calle, veo tantas personas con las mandíbulas apretadas como tenía Paula o chicos con expresiones de enojo y resentimiento, representando su dolor y frustración de la manera que pueden. Cada noche, las noticias están llenas de una historia tras otra acerca de personas cuyos corazones deben estar atrincherados detrás de fuertes muros para que ellos hagan las cosas que hacen.

La depresión generalizada es otro efecto secundario común de los Muros del Corazón y las emociones atrapadas. Sólo en los Estados Unidos, se estima que entre 13 y 14 millones de personas sufren de depresión. Es la mayor causa de discapacidad en las mujeres americanas. Alrededor del 15 por ciento de esas mujeres cometerán, en última instancia suicidios. Entre los niños y los adultos jóvenes – entre 10 y 24 años – el suicidio es la tercera causa de muerte. Al liberar las emociones atrapadas y quitar los Muros del Corazón, hemos visto casos de depresión severa eliminada de una vez por todas. Hemos visto matrimonios salvados, abusos detenidos y vidas cambiar completamente. Hemos visto comenzar hermosas relaciones amorosas. Hemos visto niños hacer mejores elecciones. He visto a la paz restaurada.

Estoy tan agradecido de poder compartir lo que he aprendido acerca de las emociones atrapadas y los Muros del Corazón y poder poner esta información a la luz. No hay duda en mi mente que viene desde arriba y está destinado a bendecir muchas vidas en estos tiempos que son tan duros de tantas maneras. Me siento tan bendecido al haber sido conducido a descubrir el método que tiene un efecto transformador tan poderoso sobre las vidas de las personas. Es algo emocionante de lo que formar parte.

Si tienes un Muro en tu Corazón, ¿puedes ver cuán importante es para ti derribarlo? ¿Puedes ver la importancia de ayudar a tus propios hijos y familia?

¿Puedes ver cuán transformacional sería si pudiéramos hacer lo mismo para el mundo entero? Imagina como cambiará el mundo cuando podamos abrir los corazones de suficientes personas para crear una masa crítica. Como en la experiencia cercana a la muerte de Anne, tal vez sólo miles de nosotros sean suficientes para ayudar a transformar este planeta para siempre. Aquellos cuyos corazones estén abiertos serán las anclas de esa energía divina que transformará y sanará al mundo. - Imagina.

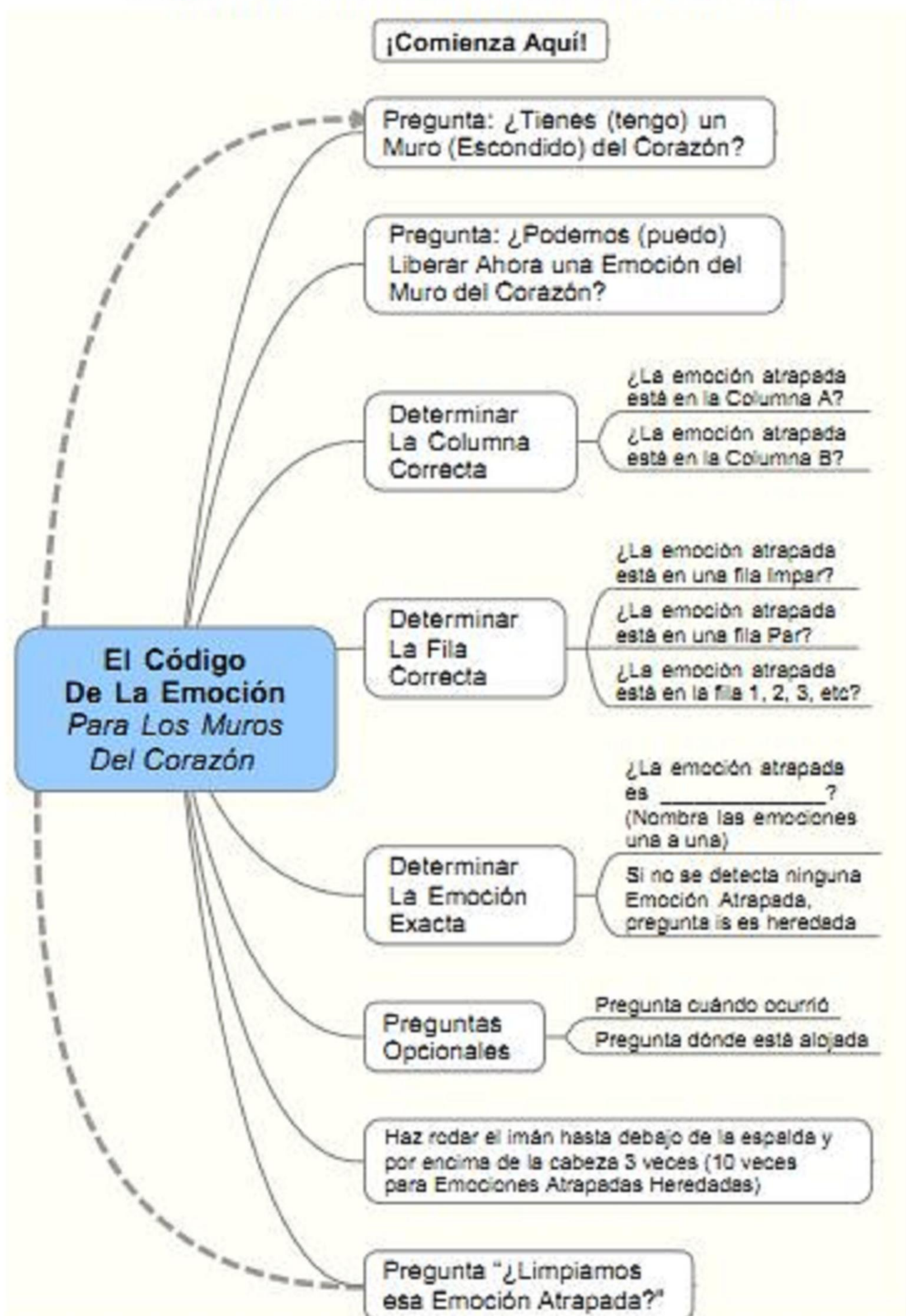
Ojalá tuviese el poder para alcanzar a más personas con el mensaje de este libro. Si quieres compartir lo que estás leyendo con alguien más – un amigo cercano, por ejemplo – puedes enviarles este capítulo por correo electrónico. Sólo ve a:

ElCodigodelaEmocion.com/librecapitulo.htm

En las próximas dos páginas encontrarás un cuadro de flujo para liberar Muros del Corazón, así como también el Cuadro de las Emociones. Los he puesto uno al lado del otro así puedes referirte a ellos con más facilidad cuando estés usando el Código de la Emoción.

Si quieres descargar una copia completa e imprimible de las siguientes dos páginas, simplemente visita mi sitio en la web en:

ElCodigodelaEmocion.com/diagramadeflujo.htm



Sigue el diagrama de flujo del Muro del Corazón arriba y el Cuadro de las Emociones a la derecha para liberar Muros del Corazón.

El Cuadro de Las Emociones Atrapadas		
©2007 Wellness Unmasked, Inc.	**Column A**	**Column B**
Fila 1 Corazón o Intestino Delgado	Abandono Engaño Desamparo Pérdida Amor No Recibido	Esfuerzo No Recibido Pena Inseguridad Demasiada Alegría Vulnerabilidad
Fila 2 Bazo o Estómago	Ansiedad Desesperación Asco Nerviosismo Preocupación	Fracaso Impotencia Desesperanza Falta de control Baja Autoestima
Fila 3 Pulmón o Colon	Llanto Desánimo Rechazo Tristeza Pesar	Confusión Desprotección Pena profunda Autolesión Obstinación
Fila 4 Hígado o Vesícula	Ira Amargura Culpa Odio Resentimiento	Depresión Frustración Indecisión Pánico Dado por Sentado
Fila 5 Riñones o Vejiga	Culpa Terror Miedo Horror Fastidio	Conflicto Inseguridad Creativa Terror Falta de Apoyo Falta de Personalidad
Fila 6 Glándulas y Órganos Sexuales	Humillación Celos Nostalgia Lujuria Desconsuelo	Soberbia Verguenza Shock Indignidad Desprecio

A MENUDO LAS MANOS RESOLVERÁN UN MISTERIO
CON EL QUE EL INTELECTO HA LUCHADO EN VANO

-CARL JUNG

8

SUSTITUTOS, REPRESENTANTES Y SANACIÓN A DISTANCIA

Imagina ser capaz de liberar las emociones atrapadas de un ser querido que está a miles de millas de distancia. Imagina ser capaz de entrar en el subconsciente de alguien que está en coma o inconsciente y necesita tu ayuda. Imagina ser capaz de examinar a tu mascota para encontrar emociones atrapadas y así mejorar su conducta. Todo esto y más es posible a través de dos formas extendidas del test muscular a las que me refiero como test del sustituto y representante.

El test del sustituto y el del representante son probablemente los dos complementos más útiles del test muscular que he descubierto alguna vez. Le he enseñado a muchas personas a usar estos métodos y han podido utilizar el Código de la Emoción en

circunstancias en las que de otra manera hubiera sido imposible.

A pesar de haber usado el test del sustituto y el del representante por muchos años, me sigue impresionando lo bien que funcionan. Estas formas de test te dan la habilidad de examinar a personas que de otro modo no sería posible examinar, así como también realizar verdaderas sanaciones a distancia.

Creo que estamos viviendo en una era en la que todo el conocimiento de los tiempos pasados está regresando a la tierra y que el Código de la Emoción puede haber formado parte alguna vez de ese cuerpo de conocimiento.

Mientras continuamos refinando nuestra comprensión acerca de cómo funciona el mundo, hemos hecho avances increíbles en varias áreas. Cosas que hubiesen sido inconcebibles en el pasado hoy son comunes para nosotros.

Poco más de un siglo atrás, si querías capturar la imagen de alguien, tenías que dibujarla o pintarla. Crear una versión a todo color, a menudo llevaba una gran cantidad de pintura y muchas horas de esfuerzo. Ahora todo lo que necesitas es una pequeña cámara digital y una fracción de segundo para presionar el obturador. Ir a visitar a un familiar a 100 millas de distancia solía ser una actividad de una semana entera. Ahora puedes ir y volver fácilmente en medio día.

La tarea en cuestión siempre se hace más fácil cuando tienes las herramientas correctas. El test del sustituto y el del representante son herramientas poderosas que pueden utilizarse para liberar de manera efectiva emociones atrapadas independientemente de que la persona esté delante de ti o a miles de millas de distancia.

Regalos del Cielo

Veo el test del sustituto y el del representante como regalos del cielo, regalos que nos permiten lograr hacer un trabajo incluso bajo circunstancias duras.

Por ejemplo, suponte que tienes un niño con un problema de enojo y sospechas que una emoción atrapada está involucrada. ¿Cómo practicas el test muscular a un niño?

Suponte que tu marido está en el extranjero en el ejército y está de duelo por la pérdida de un compañero. ¿Cómo puedes ayudarlo a semejante distancia?

Tu perro se puso apático luego de que uno de tus hijos se fue a la universidad. Supones que puede haber una emoción atrapada involucrada, pero ¿cómo puedes estar seguro? Tu mascota puede comprender mucho de lo que dices, pero ¿sabrá lo que significa "resistir" cuando le hagas el test muscular? Si es así, ¡por favor, llámame!

El test del sustituto y el del representante te permiten utilizar a alguien más como sustituto de la persona

(o animal) que estás tratando de examinar. Ambos métodos son muy simples y requieren dos personas, más la persona (o el animal) al que estés examinando. Estos dos métodos de tests difieren en que, mientras que el test del sustituto se utiliza para examinar a una persona a la que no es posible examinar pero que está físicamente presente, el test del representante te permite examinar a una persona que no está presente y que en verdad puede estar literalmente en *cualquier lugar* del mundo.

El Test del Sustituto

La siguiente analogía te ayudará a comprender cómo funciona el Test del Sustituto.

Muchas granjas pequeñas y ranchos de América tienen cercas para el ganado electrificadas con bajo voltaje alrededor de sus áreas de pastoreo. Cuando una vaca roza el cable de una cerca electrificada, recibe una ligera descarga. Estas cercas han demostrado ser simples pero efectivas a la hora de mantener al ganado a salvo dentro de sus confines.

No mucho después de que la primera cerca eléctrica para el ganado fue instalada, unos niños de granja hicieron un descubrimiento interesante. Si uno de los chicos agarraba la cerca, experimentaba la descarga. La leve sacudida de la electricidad atravesando su cuerpo era intensa, pero no corría riesgo su vida. Si el chico tomado de la cerca tomaba a otro chico, de repente éste chico experimentaba el malestar de la descarga

y el chico que estaba tocando el alambre...no sentía nada. Estaba actuando meramente como el trasmisor de la electricidad, como un cable de extensión.

El descubrimiento no demoró mucho en recorrer las comunidades agrícolas. Casi todos aquellos que crecieron en una granja con una cerca eléctrica te dirán que lo han intentado. He conversado con personas que recuerdan haber estado al final de una larga cadena de personas y recibir continuamente la descarga hasta que pudieran agarrar a alguien más para que estuviera al final. Funciona.

El test del sustituto funciona sobre un principio similar. Puedes pensar del sujeto que en realidad está siendo examinando como el "alambre en vivo". Él es el que tiene la corriente eléctrica a la que estás tratando de acceder. Como el test del sustituto siempre se utiliza en alguien que está presente, el sustituto simplemente toca al sujeto para hacer la conexión. Luego el test se realiza sobre el sustituto, en vez de sobre el sujeto.

El test del sustituto es la respuesta en cualquier situación en la que una persona está físicamente presente, pero no se le puede practicar el test.

Las razones por las que una persona no se le podría practicar el test incluyen las siguientes:

1 La edad, como ser, examinar a un bebé, un niño pequeño o una persona mayor.

2 Limitaciones físicas, como heridas, enfermedades, dolor, debilidad, deshidratación o cuello desalineado.

3 Pérdida de la consciencia como el estar dormido o estar en estado comatoso.

4 Imposibilidad de razonar debido a un retardo mental o si estás ayudando a un animal.

Suponte que quisieras examinar a un bebé. Cualquier persona que pueda ser examinada ella misma, puede actuar como sustituta del bebé. En caso de un niño, el sustituto podría ser su madre o padre o cualquier persona con la que el niño se sienta cómodo. Por supuesto, que si otra persona que no sea uno de sus padres está examinando al niño, deben asegurarse de obtener el permiso de sus padres antes de intentar ayudarlo.

Cualquier persona que pueda ser examinada puede actuar como sustituta de cualquier otra.

He llegado a considerar al test del sustituto como un complemento indispensable del test muscular.

Si obtienes una respuesta inconsistente mientras examinas a alguien, mi recomendación es que pongas a un sustituto en el medio y realices el test con el sustituto. Las respuestas serán las mismas y a menudo encontrarás que la utilización de un sustituto te facilitará la detección de las respuestas que estás buscando.

Encontrarás que determinadas personas son de alguna manera más fáciles de examinar muscularmente que otras. Por ejemplo, mi esposa Jean es muy fácil de practicar el test y, como trabajamos juntos, a menudo la utilizo como sustituta.

Cómo Hacer el Test del Sustituto

El primer paso para hacer el test del sustituto es asegurarse que el mismo sustituto sea posible de testear. Haz esto como ya lo hemos discutido, simplemente haz que el sustituto haga una declaración positiva o negativa, verdadera o falsa seguida del test muscular. Una vez que tengas a un sustituto que pueda ser utilizado, procede. Sigue estos pasos:

1 Para hacer la conexión, el sustituto simplemente toca o le da la mano al sujeto.

2 Haz que el sujeto diga su nombre en forma de afirmación: "Mi nombre es _______". Realiza el test muscularmente al sustituto, que debería dar fuerte como resultado.

3 Luego, haz que el sujeto haga una declaración incongruente diciendo: "Mi nombre es ____________", usando cualquier nombre que no sea el suyo.

4 Realiza el test muscularmente al sustituto. En este momento el sustituto debería dar débil como resultado. De no ser así, repite el paso tres hasta que así sea. Una vez que el sustituto da como resultado débil cuando

el sujeto hace una declaración incongruente, la conexión ha sido establecida y el testeo puede proceder.



Examinador *Sustituto* *Sujeto*

En unos pocos segundos después del contacto físico inicial, el sustituto y el sujeto estarán conectados y el test será posible. Una vez que esta conexión esté hecha, harás preguntas al sujeto o harás que el sujeto realice las declaraciones apropiadas, pero el músculo que estés practicando le pertenecerá al sustituto, no al sujeto.

Ve por las preguntas descritas en los capítulos anteriores para identificar y ubicar cualquier emoción atrapada. Cualquier cambio en la energía que ocurra dentro del sujeto, fluirá inmediatamente a través del sustituto para hacerse evidente a través del test. Para liberar una emoción atrapada, pasa el imán por la espalda del sujeto, si es posible. Si por algún motivo esto no es posible, también funcionará pasar el imán

por la espalda del sustituto, siempre y cuando sigan conectados energéticamente.

La conexión con el test del sustituto es fácil de romper. El sustituto simplemente deja de tocar al sujeto.

El Test del Sustituto en Niños

A menudo, no es posible practicar el test muscularmente a los niños pequeños de manera confiable. El test del sustituto provee una manera simple y eficiente de obtener las respuestas que necesitas para ayudarlos. Podemos heredar emociones atrapadas, o podemos formarlas durante nuestro tiempo en el vientre materno



Examinador *Sujeto* *Sustituto*

o durante el nacimiento, o en cualquier momento posterior.

No es raro que los niños nazcan con emociones atrapadas. A pesar de que es extraño que un niño nazca con un Muro del Corazón, también sucede.

¡Los niños son preciosos! Puedes ayudarlos en muchos casos, simplemente utilizando un sustituto. El Código de la Emoción funciona de la misma manera para los niños como para los adultos. Los niños que tienen vidas estresantes y difíciles están predispuestos a tener emociones atrapadas, pero cualquier niño puede tener emociones atrapadas, sin importar cuánto amor reciban o cuán favorable pueda ser el ambiente en su hogar.

En las siguientes páginas, hay una dramática historia acerca de cómo ayudó de gran manera el quitarle las emociones atrapadas a una niña muy desfavorecida.

La Historia de Julie

Julie era una "bebé crack" (crack, un tipo de droga). Al día de vida fue puesta bajo la custodia de una familia adoptiva que tenía la esperanza de adoptarla. Por cierto, sus problemas no habían terminado. Cuando la vi por primera vez a los dos años y medio de edad, le habían diagnosticado Parálisis Cerebral, Retardo Mental y Asma agudo. Además, padecía el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad. Su comportamiento era como el de un animal salvaje.

Estaba en un estado de agitación extrema todo el tiempo y parecía como si hubiese literalmente "trepado las paredes" de mi consultorio de haber podido. No podía jugar con juguetes u otros chicos y no podía sentarse y quedarse quieta por un segundo. No podía hablar para nada. Tenía berrinches que duraban horas cada vez. La habían internado por su asma siete veces ese mes antes de que la trajeran a mi consultorio y la habían conectado a máquinas para ayudarla a respirar. Su madre adoptiva era muy paciente con ella, lo que me pareció muy admirable.

Al examinar a Julie a través de un sustituto, pude determinar que tenía un Muro en su Corazón, al igual que otros desequilibrios.

Aquí están las emociones atrapadas que conformaban el Muro en su Corazón, las cuales pudimos liberar, una emoción atrapada por visita a lo largo de un mes.

El Amor No Recibido Heredado de su Madre Biológica

"El amor no recibido" es una emoción bastante común que ocurre cuando alguien no se siente amado o cuando su amor por otro es rechazado. La mamá de Julie misma sufría de la emoción atrapada de amor no recibido y se la pasó a Julie en el momento en que la concibió.

Como sociedad, nuestra tendencia natural es a juzgar a las personas como la mamá biológica de Julie por

sus adicciones. Miramos el comportamiento exterior y las elecciones pobres que la gente como ella toma y tendemos a menospreciarlos. Pero lo que no vemos es lo invisible; la pena, el dolor y la angustia que conforman sus propias emociones atrapadas, sus propios Muros del Corazón. La madre de Julie tenía semejante carga.

El Odio Heredado de su Padre Biológico

Puede ser que nunca sepamos lo que el padre biológico de Julie había atravesado en su vida que creó odio en él. Julie nunca conoció a su padre biológico, pero estaba definitivamente afectada por su emoción atrapada de odio. Cuando las energías emocionales atrapadas pasan de generación en generación, interfieren en la manera en que, de otro modo, viviríamos. Las emociones nos conducen a hacer las elecciones que hacemos. Las emociones nos llevan a tratar a los demás como los tratamos. ¿Es posible que las emociones atrapadas que son pasadas de una generación a la siguiente sean culpables en forma parcial del abuso generacional y de la disfunción?

El Dolor y la Ira de su madre Biológica

Tanto el dolor como la ira habían quedado atrapados durante el primer trimestre del tiempo de Julie en el útero. Estas dos emociones eran la reacción de su madre biológica a estar embarazada y habían quedado atrapadas en Julie. Estas eran las respuestas que recibí mientras le realizaba el test del sustituto a Julie.

Angustia, Descorazonamiento y Pesar en el Tercer Trimestre

No es inusual que un niño desarrolle emociones atrapadas de los sentimientos profundos que su madre experimenta cuando está embarazada de él. Encontré emociones atrapadas de angustia, descorazonamiento y pesar, todas las emociones que su madre sentía durante el tercer trimestre. Las emociones atrapadas se producen más comúnmente en el tercer trimestre, pero pueden crearse en cualquier momento durante el embarazo.

La Desesperanza de su Madre en el Nacimiento

La madre de Julie sentía aparentemente la emoción de desesperanza mientras estaba en trabajo de parto. En ese momento, Julie todavía estaba dentro del cuerpo de su madre y dentro de su campo de energía. Cuando el cuerpo de su madre vibraba a la frecuencia de la desesperanza, Julie empezó a resonar a la misma frecuencia y nació con esta emoción atrapada.

Indignidad y Autolesión al Año de Edad

Las emociones de indignidad y autolesión fueron creadas por Julie misma, debido a que tenía un bagaje emocional atrapado agravado por la toxicidad del abuso de drogas de su madre. Su madre adoptiva me dijo que cuando ella tenía alrededor de esta edad se solía golpear la cabeza contra los pisos y las paredes.

Los Resultados

Después del tercer tratamiento de Julie, dormía toda la noche y su respiración ya no se oía. Hacia el cuarto tratamiento los síntomas de su asma desaparecieron.

Poco tiempo después de que los síntomas de su asma desaparecieron, la madre adoptiva de Julie recibió la visita de su trabajadora social. La trabajadora social pasó alrededor de dos horas conversando con la madre adoptiva de Julie y completando el papeleo de adopción. Durante este tiempo completo, Julie se sentó en el piso y jugó tranquilamente con sus juguetes, algo que nunca había podido hacer antes. La trabajadora social asombrada preguntó: "¿Qué medicación le estás dando?". Betty respondió: "Bueno, actualmente no está tomando ninguna medicación". Betty cuenta aquí su historia con sus propias palabras.

> *Nos hicimos cargo de Julie cuando tenía un día de vida; era una bebé expuesta a las drogas y planeamos adoptarla. Estaba enferma y la llevábamos y la sacábamos del hospital por lo menos 3 o 4 veces al mes con asma agudo, y estaba conectada a una máquina para ayudarla a respirar, con prednisona y otros 2 o 3 medicamentos para el asma. Tenía parálisis cerebral y su comportamiento era simplemente terrible.*
>
> *Cuando encontramos al Dr. Nelson fue por mi mamá, que no andaba bien. Luego de ver cuán lejos había llegado, decidimos llevarle a Julie. Ella*

Ella ha visto al Dr. Nelson para 13 tratamientos y cuando llegó, había estado en el hospital 7 veces en diciembre y conectada a una máquina. Hace 3 semanas que no toma medicamentos para el asma ni está conectada a la máquina para el asma ni nada. Está realmente bien. Camina mucho mejor y su mal comportamiento casi ha desaparecido.

Ahora habla. Cuando empezamos a traerla, no podía hablar. Habla, cuenta y le está yendo muy, muy bien. Estamos muy satisfechos y felices con los resultados hasta ahora. Es simplemente una niña diferente. Habíamos llegado a un punto en que no sabíamos si íbamos a poder terminar el día con ella o no, entre su asma y sus ataques; podía tener ataques que le duraban por dos horas y media. Ahora puede irritarse pero no tener ataques, puede llegar a llorar un poco, pero eso es todo. ¡Estamos muy felices y nos sentimos muy bien! – Betty R.

Resultados Gratificantes

Julie siguió mejorando y no mucho después, los médicos de Julie le informaron a Betty que estaban revisando el diagnóstico de parálisis cerebral y retardo mental. Su comportamiento errático e incontrolable había desaparecido y Julie era como una pequeña niña nueva.

Nuestra experiencia es que muchas cuestiones de comportamiento y salud que tienen los chicos pueden

ser mejoradas de gran manera o aliviadas cuando se emplea el Código de la Emoción.

En el caso de Julie, su desarrollo mental y de la salud había tenido un gran impacto también. No puedo expresar cuán gratificante puede ser liberar a niños pequeños del apoderamiento de las energías negativas atrapadas que tienen el potencial de hacer estragos en sus jóvenes vidas.

El Test del Sustituto en Animales

El testeo del sustituto es la perfecta solución para los animales. Muchos animales podrían examinarse directamente - ¡si pudiesen entender cómo participar en el test! Pero es mucho más efectivo conseguir a un sustituto en su lugar.

Digamos que quieres examinar a tu caballo. Simplemente pídele al sustituto que toque al caballo. Luego dirige tus preguntas al caballo y examina al sustituto para obtener las respuestas.

Cuando examino animales, siempre le hablo al animal como si fuese un ser humano. El animal puede no entender las palabras, pero parecen conectarse con la intención emocional que transmiten nuestros pensamientos. Créeme, los animales entienden lo que estamos tratando de hacer por ellos. Su capacidad de comprender la intención humana puede a veces incluso exceder la nuestra.

El test del sustituto funciona con gatos, perros y todo tipo de animales. Hay tantas historias sorprendentes acerca del uso del Código de la Emoción en animales que he dedicado el próximo capítulo al tema.

Examinar a Personas que están Inconscientes

El test del sustituto también posibilita examinar a alguien que está inconsciente o hasta en coma. Incluso si la persona no puede dar respuesta o no es capaz de establecer contacto verbal, su subconsciente aún funciona; nunca duerme. Las funciones del cuerpo de una persona inconsciente siguen funcionando. Siguen respirando. Su corazón sigue latiendo. El subconsciente sigue alerta del ambiente y funcionando para mantener las cosas encaminadas. Cuando le haces una pregunta al cuerpo mental, el subconsciente sabrá la respuesta, pero si la persona está inconsciente, no podrá participar activamente en el test. Por consiguiente, examinar a través de un sustituto es la solución perfecta.

El test muscular no debe ser usado nunca en una situación de emergencia, cuando el CPR (resucitación cardiopulmonar) sería una respuesta más apropiada.

Hace unos años mi padre sufrió una aneurisma cerebral masivo y cayó en coma. Estaba profundamente preocupado y quería ayudarlo de alguna manera en la que pudiera. Cuando Jean y yo fuimos al hospital a verlo, encontramos que era imposible acercarse lo

suficiente para trabajar sobre él directamente, debido a todos los tubos y cables que lo rodeaban.

Le pedí a Jean que actuara de sustituta por mi padre. A pesar de que estaba en coma, pudimos acceder inmediatamente a su subconsciente y determinar las cosas que podíamos hacer para ayudarlo lo más posible, a parte de todo lo que ya le estaba haciendo el personal del hospital. Fue una experiencia inolvidable que me hizo estar verdaderamente agradecido por el regalo del test del sustituto.

Obtener Permiso

Sólo recuerda que siempre necesitas obtener permiso antes de trabajar sobre alguien, ya sea que estés trabajando sobre él directamente o usando el test del sustituto o el del representante. Aquí tienes algunas pautas de sentido común acerca de quién obtener permiso en diferentes escenarios.

Sujeto que va a ser Examinado	De Quién Obtener Permiso
Adulto Consciente	Sujeto
Adulto Inconsciente	Familiar Adulto Más Cercano al Sujeto
Menor	Padre o Tutor del Menor
Mascota	Dueño de la Mascota

El test del sustituto es una herramienta tan útil que me ha resultado indispensable para alcanzar el máximo potencial de este trabajo. Hace que, el

trabajar con mascotas, bebés, niños pequeños, personas inconscientes o aquellos que están o muy débiles o con mucho dolor para ser examinados sea simple y fácil.

El Test del Representante

Cuando se le ha otorgado a alguien autoridad para actuar por alguien más, nos referimos a la persona autorizada como un representante. Un representante es alguien que actúa como un sustituto. En el test del representante, el representante "se convierte" de manera temporal en la persona que está siendo examinada. Al ponerse él mismo de manera voluntaria en la posición de sustituir a alguien más, un representante puede ser examinado como si fuese el sujeto del test, permitiendo que su cuerpo sea usado para beneficiar al sujeto.

El test del representante es más útil cuando quieres ayudar a alguien que no está presente, o que está inaccesible por algún motivo. Cuando liberas las emociones atrapadas de alguien a la distancia, es una forma literal de sanación remota o a distancia. A pesar de que la sanación remota ha sido incorporada en la Medicina Occidental, la han practicado tanto en la antigüedad como en los tiempos modernos aquellos que practican El Método de Silva, Qigong, GungFu, Reiki y otras técnicas respetadas.

Sanar a Allison en Japón

Una vez trabajé con un número de bailarinas de una escuela de danzas local cerca de mi consultorio. Allison,

una de las bailarinas a las que había estado tratando, se fue a Japón a bailar con un grupo de Disneylandia. Un dia en la noche, recibí una llamada de la madre de Allison que estaba preocupada."Dr. Nelson, tenemos un gran problema", dijo. "Allison se ha lastimado la cadera y no puede bailar. Se supone que debe estar en un gran espectáculo mañana. ¿Hay algo que Usted pueda hacer?"

Le dije que quería hablar con Allison, así que me dio el número de su hotel en Japón. Cuando me comuniqué con ella, Allison describió el problema con su cadera y dijo que la había empezado a molestar ese día sin ningún motivo aparente y que tenía dificultad al caminar. Bailar al otro día estaba fuera de discusión.

Habiendo obtenido permiso de la madre de Allison y de Allison para examinarla, le pedí a Jean que actuara de representante.

A pesar de que Allison estaba literalmente del otro lado de la tierra, no tuvimos problema para hacer la conexión.

Elegimos llamarle a Allison por teléfono en esta situación para tener su aporte, pero es importante saber que el test del representante se puede realizar sin tener al sujeto en el teléfono mientras lo examinas. La conexión energética entre el representante y el sujeto es suficiente.

La distancia no es una barrera para la energía. La energía está verdaderamente en todos lados y llena al mundo y en verdad llena la inmensidad del espacio.

Hay tanta energía en el aire entre los objetos como la hay en los objetos mismos. Como la energía es continua y está presente en todos lados, trabajar sobre Allison no presentó ninguna dificultad.

Descubrimos que Allison tenía dos emociones atrapadas alojadas en los tejidos de su cadera. Las emociones atrapadas tenían que ver con su soledad y su angustia por su viaje a Japón.

"¿Sientes que no quieres estar en Japón?", le pregunté a Allison por teléfono.

A regañadientes, admitió que era verdad. "Es fascinante estar aquí y todo los demás", dijo, "pero extraño mucho a mi familia. Extraño a mi mami y a mis amigos. Simplemente no quiero estar aquí y ojalá me pudiera ir a casa".

Al pasar un imán por la espalda de Jean, liberamos las dos emociones atrapadas de Allison.

A pesar de que Alison estaba a medio mundo de distancia en Japón, los resultados fueron instantáneos.

Antes de cortar el teléfono con Allison, su dolor de cadera se había ido completamente. Subió al escenario al siguiente día y bailó sin ningún problema.

La Experiencia Remota de Dorene

Una paciente llamada Dorene quiso compartir esta historia acerca de cómo la sanación remota fue tan efectiva para ella como si hubiese estado en persona.

> *He visto al Dr. Nelson de manera intermitente en los últimos 10 años más o menos por varios problemas. Había estado padeciendo por varios días los síntomas de la hernia de hiato, incluyendo digestión lenta y dolor. Estaba muy deprimida y no lograba que me hicieran nada.*
>
> *Mi marido, Rick y yo estábamos sentados en nuestra habitación familiar cuando Rick decidió hacerle una llamada al Dr. Nelson para ver si había algo que él pudiera hacer para ayudarme. Encontró a través del test que mis síntomas estaban siendo causados por una emoción atrapada y la trató. Puedo decir honestamente que el alivio fue instantáneo mientras estábamos sentados allí y los síntomas se fueron de mí antes de que la conversación terminara. Realmente recomiendo que la gente se abra a este tipo de tratamiento. En la actualidad hay maravillosos descubrimientos a nuestra disposición a través de tratamientos remotos por parte de aquellos que son entendidos. -Dorene N.*

Cómo Hacer el Test del Representante

Hablemos de los pasos concretos para hacer el test del representante.

Antes que nada, debes obtener el permiso del sujeto al que se le va a realizar el test. Es una invasión a la privacidad y no es ético realizarle el test a alguien sin su permiso.

Supongamos que Ryan Jones desea que se le realice el test y desea ser tratado. Él les ha dado su permiso a ti y a tu amiga Susan a hacerlo por medio de su representación ya que él está fuera de la ciudad. Susan se ha ofrecido como voluntaria para actuar en nombre de Ryan, por lo que estarás realizando el test sobre Susan.

1 Como en cualquier otro tipo de test muscular, debes asegurarte que la persona que vaya a actuar como representante pueda ser examinado; entonces, en primer lugar, realiza un test de línea de base sobre el representante para asegurarte de ello.

2 Para establecer una conexión energética entre Susan y Ryan, haz que Susan diga la siguiente afirmación: "Mi nombre es Ryan Jones." Ahora realiza un test muscular. Esta afirmación muy probablemente obtendrá una respuesta muscular débil en un primer momento. Pero la conexión ocurrirá si persistes un poco.

3 Simplemente haz que el representante repita esta afirmación, (en este ejemplo, "Mi nombre es Ryan Jones")

un par de veces más, cada vez seguida de un test muscular. Cuanto más clara sea tu intención de conectar a Ryan y a Susan, más rápido ocurrirá la conexión. Generalmente, después de algunos intentos, se hará la conexión energética y el test muscular de repente se volverá fuerte.

Para continuar con este ejemplo en particular, ahora el test de Susan dará fuerte como resultado cuando diga: "Mi nombre es Ryan Jones". Si Susan dice la afirmación "Mi nombre es Susan" el resultado del test será débil temporalmente. Susan ahora está actuando en nombre de Ryan. En este momento, todo lo que se examina con Susan como la representante, en realidad está siendo examinado Ryan, por más lejos que él pueda estar.

Es importante entender que cuando sea hecha la conexión energética entre el representante y el sujeto, la conexión es muy real.

De alguna manera que no entendemos, las necesidades del representante son dejadas de lado temporalmente con el fin de ayudar al sujeto.

Cualquier pregunta que le hagas al representante, ahora le estás preguntando al sujeto. Cualquier emoción atrapada que encuentres al realizarle el test al representante, la estás encontrando en realidad en el cuerpo del sujeto.

Hasta que se rompa la conexión, cualquier cosa que desees examinar acerca del sujeto, simplemente lo estarás haciendo sobre el representante; las respuestas serán las mismas. De este mismo modo, cualquier

corrección que quieras hacer sobre el sujeto o cualquier emoción atrapada que desees liberar sobre el sujeto, simplemente la estarás realizando sobre el representante.



Sujeto *Representante* *Examinador*

Como puedes imaginar, esta es una herramienta muy útil. No sólo te permite descubrir las emociones atrapadas atascadas en el interior del cuerpo de una persona a distancia sino también liberar aquellas emociones desde lejos – y a menudo, aliviar sus síntomas inmediatamente.

Luego de que se hace la conexión, puedes utilizar el Código de la Emoción del mismo modo que ha sido presentado anteriormente. Haz preguntas e identifica cualquier emoción atrapada en el sujeto, realizándole el test al representante.

Cuando identificas una emoción atrapada realizándole el test al representante, la puedes liberar simplemente como si estuvieses con el sujeto. Sólo utiliza un imán sobre el representante. Recuerda que la energía no conoce de las barreras de la distancia. Tu intención de curar y tu creencia de que puedes hacerlo hacen que así sea.

Rompiendo la Conexión

Una vez que hayas completado este proceso es muy importante "romper la conexión" entre el representante y la persona que está siendo ayudada. Si no se rompe la conexión, a la larga el representante podría realmente empezar a experimentar el estado emocional de la persona por la que estaba actuando como representante.

En una oportunidad, había estado usando el Código de la Emoción para ayudar a una mujer que vivía en Cleveland. Su hermana había sido mi paciente por un tiempo en mi clínica en California y de vez en cuando actuaba como representante de su hermana.

Una vez cometí el error de no romper la conexión entre las dos al finalizar la sesión. Al día siguiente mi paciente regresó a mi oficina y dijo: "Algo está mal. Siento que me estoy convirtiendo en mi hermana. Creo que estoy sintiendo sus emociones. Es raro. ¿Podría todavía estar conectada a ella?" Inmediatamente me di cuenta de mi error, rompí la conexión y se sintió como ella misma nuevamente.

Cuando hayas terminado, agradece a la persona que haya actuado como representante. Para romper la conexión, simplemente haz que el representante diga su propio nombre y realízale el test muscular hasta que el resultado sea fuerte.

Por ejemplo, si el nombre del representante es Susan, haz que diga: "Mi nombre es Susan." Si el resultado del test es débil, ella todavía estará conectada al sujeto. En ese caso, simplemente pídele que repita la afirmación con su propio nombre hasta que el resultado sea fuerte. De esa manera es como sabes si se rompió la conexión. Es así de sencillo.

Algo Especial

Siento que hay algo verdaderamente sagrado y especial acerca de la curación utilizando un representante. Es sorprendente la manera en la que la mente subconsciente del representante subordina al yo a favor del sujeto. El conocimiento de cómo hacer esto, tanto como de qué forma realizar la conexión a cualquier distancia, está integrado a todos nosotros.

Siempre me emociona cuando trabajo con alguien a la distancia por medio de un representante y el sujeto encuentra una mejoría inmediata o libera los síntomas. Espero que pruebes tanto el test del sustituto como el del representante. Cualquier persona puede hacerlo, incluso tú.

Aunque estoy seguro de que puedes aprender a realizar el test del representante con la práctica, encuentro que algunos de mis lectores están interesados en obtener nuestra ayuda.

Si estás interesado en que yo o mi personal te tratemos en forma remota utilizando el test del representante, por favor, visita:

ElCodigodelaEmocion.com/representante.htm

En este sitio web podrás realizar preguntas acerca de tus problemas particulares, así como recibir más información acerca del proceso de recibir tratamiento a través de un representante.

El test del sustituto es particularmente poderoso en el caso de ayudar a tus mascotas. En el próximo capítulo, escucharás mucho más acerca de lo impresionante que puede ser el Código de la Emoción cuando se utiliza en animales.

LOS ANIMALES PUEDEN COMUNICARSE
BASTANTE BIEN, Y LO HACEN.
Y EN TÉRMINOS GENERALES,
SON IGNORADOS.

- ALICE WALKER

9

EL CÓDIGO DE LA EMOCIÓN Y LOS ANIMALES

Como cualquier amante de los animales podría decirte, los animales también tienen sentimientos. Es posible que no puedan hablar acerca de ellos, pero si observas su comportamiento y llegas a conocerlos, rápidamente serás capaz de reconocer sus sutiles cambios de emociones. Aún sin palabras, los animales expresan sus emociones claramente. Cuando ocurren acontecimientos emocionalmente terribles, los animales pueden sufrir de emociones atrapadas tanto como las personas.

Un Caballo es un Caballo, Por Supuesto...

Mi primera experiencia tratando emociones atrapadas en animales ocurrió de alguna manera por accidente. Un día, recibí una llamada telefónica de una paciente llamada Linda, una entrenadora de San Juan Capistrano. Había venido a verme un año atrás por un caso de asma bastante grave con el que la ayudé; pero esta llamada era por algo completamente diferente.

"Tengo un tipo de pedido extraño y me pregunto si usted me puede ayudar," ella dijo. "Uno de mis caballos, Ranger, está teniendo un problema urinario frecuente. Lo han examinado tres veterinarios distintos, pero ninguno de ellos puede descubrir qué es lo que está mal. Por lo que pueden decir, él está perfectamente saludable. Sin embargo, está causando un problema terrible, no sólo a mí sino a los propietarios de los establos adyacentes y a los caballos también. Sé que a veces usted trabaja con animales y realmente apreciaría si pudiera venir a los establos y ver qué puede hacer."

Cuando Linda vino a verme a mi consultorio para sus propios tratamientos, habíamos hablado de nuestro mutuo amor por los caballos. Yo había crecido rodeado de caballos en Montana y nunca me perdía una oportunidad de andar a caballo. Linda me había mostrado fotos de cuatro o cinco caballos hermosos que tenía en sus establos, pero yo nunca había ido allí a verlos.

Al día siguiente, viajé con Jean a los establos de Linda. Entramos a un gran edificio rectangular con un techo muy alto que cubría alrededor de cuarenta compartimientos de caballos en dos filas. Cuando llegamos al compartimiento de Ranger inmediatamente pudimos ver por qué linda estaba tan preocupada por él. A diferencia de los otros compartimientos prolijos y limpios que habíamos visto en el edificio, el de este caballo era un desorden empapado ya que estaba teniendo problemas al orinar.

Linda trajo a Ranger afuera para que pudieramos trabajar con él sobre el suelo seco. Jean se ofreció a actuar como sustituta y puso una mano sobre el caballo, sosteniendo su otro brazo extendido para que le pudiera hacer el test muscular.

Determinamos que había algo que le estaba causando un desequilibrio en los riñones; pero luego de realizarle el test por unos pocos minutos, no tenía idea de cuál podía ser la fuente del desequilibrio.

"¿Por qué no chequeas si hay una emoción atrapada?", dijo Jean.

Me reí muy fuerte."¿Realizarle el test a un caballo para ver si tiene emociones atrapadas? Eso es realmente muy gracioso..." Nací y me crié en Montana y tuve dos caballos diferentes mientras crecía. Si bien amaba a mis caballos y los cuidaba muy bien, como casi todas las personas, nunca imaginé que podían llegar a sufrir de emociones atrapadas.

Jean me miró con calma y repitió: "Sólo realízale el test y fíjate." Jean es muy intuitiva y probablemente estaba sintiendo la verdad de lo que le estaba sucediendo a Ranger.

Así que le pregunté en voz alta: "¿Este desequilibrio se debe a una emoción atrapada?" y presioné sobre el brazo de Jean. La respuesta fue "Sí."

Mientras hice un recorrido por el cuadro de emociones, nos sorprendimos al descubrir que la emoción atrapada era "conflicto". Mediante un proceso de eliminación, determinamos que Ranger se sentía conflictuado por su relación con otro caballo. Linda pudo confirmar que un caballo nuevo había sido traído en los establos en los últimos meses. Ranger y este caballo nuevo estaban enfrentados desde el primer día que se conocieron y, en ocasiones, tenían que ser separados para evitar que se lastimaran el uno al otro. Ellos habían trasladado al caballo nuevo lejos del compartimiento de Ranger, pero los dos caballos aún entraban en contacto con el otro casi diariamente, aunque sólo sea de pasada.

La realización de más pruebas mostró que esta emoción atrapada se había alojado en el riñón derecho y realmente era la causa subyacente del desequilibrio del riñón de Ranger.

Una vez que habíamos verificado la emoción atrapada, la liberé haciendo rodar un imán hacia la parte inferior de la espalda de Ranger. Cuando le realicé a Ranger

el test nuevamente a través de Jean era evidente que la emoción atrapada había sido liberada.

A partir de ese momento, Ranger comenzó a recuperarse. Cuando hablé con Linda por teléfono unos días después, me dijo que su compartimiento estaba seco por primera vez en meses. El problema nunca se volvió a repetir.

Aunque rara vez trabajé con animales, ya que mi práctica consistía casi completamente con personas, esta experiencia abrió una dimensión totalmente nueva para mí y puede serlo para ti también.

Trabajar sobre Animales

Liberar emociones atrapadas de un animal es esencialmente igual que liberar emociones atrapadas de un ser humano. Utilizarás el mismo Cuadro de Emociones con el que ya estás familiarizado. El único obstáculo psicológico que podrías tener que superar es que le estarás hablando directamente al animal o más bien al subconsciente del animal, en lugar de al subconsciente de una persona. Todo lo demás es casi lo mismo.

1 Como estarás utilizando un sustituto para realizarle el test al animal, haz un test de línea de base sobre el sustituto para asegurarte que puede ser examinado.

2 El sustituto colocará una mano sobre el animal y mantendrá el otro brazo extendido para que sea

utilizado en el test muscular. Luego, el examinador se asegurará de que el animal y el sustituto estén conectados haciéndole al animal una pregunta simple. Por ejemplo, si estás trabajando sobre un caballo y el nombre del mismo es "Buck", le podrías preguntar al animal "¿Tu nombre es Buck?"

3 Hazle el test muscular al sustituto, y cuando el resultado del mismo sea fuerte cuando preguntas congruentes sean dirigidas al animal y débil cuando preguntas incongruentes sean dirigidas al animal, la conexión está hecha.

Una vez que se establece la conexión energética, puedes realizarle el test al sustituto para obtener respuestas al igual que si se lo estuvieses realizando a un ser humano. Para todos los fines prácticos, no hay diferencia.

Tu primera experiencia realizándole el test a un animal podría sorprenderte realmente. Abrir de repente una línea de comunicación con un animal es una experiencia fascinante que frecuentemente es conmovedora.

Twiggs es Capturado

Un pequeño Lhasa Apso llamado Twiggs es un ejemplo perfecto. Sus dueños, Brett y Cathy, me contaron su historia cuando lo trajeron.

Unos meses antes, todos habían estado caminando juntos al pie de las colinas cerca de San Juan Capistrano. Twiggs, quien era muy inquieto y le encantaba ir a explorar, había trotado fuera del sendero alrededor de

50 o 60 pies en frente de ellos. De repente, se escuchó el susurro de unas hojas y un coyote apareció de la maleza en la carretera. Un instante después, el coyote se escapaba con Twiggs en sus mandíbulas. Brett y Cathy casi no tuvieron tiempo de moverse antes de que se lo llevara. Persiguieron al coyote por los árboles, pero no había nada que pudieran hacer.

De regreso a su hogar, con sus corazones destrozados, se resignaron a la pérdida de su perro. Todavía estaban de duelo cuando, cuatro días más tarde, Twiggs apareció en la puerta de su hogar. Estaba allí, tembloroso, con su pelo enmarañado y sangriento, encantado de estar en casa. Lo llevaron a la veterinaria de inmediato, donde el veterinario le cosió sus heridas, le dio antibióticos y salvó su vida.

"Fue como un milagro," dijo Cathy, acariciando a Twiggs, mientras lo sostenía cómodamente entre sus brazos. "¡Estábamos tan aliviados!"

"¿Entonces cuál sería el problema?", pregunté.

"Sólo que ya no es el mismo perro," explicó Brett.

"Nunca ladra ni persigue nada. Parece haber perdido su interés por la vida."

"Y tiembla todo el tiempo," dijo Cathy, alzando a Twiggs para que yo pudiera ver lo mucho que estaba temblando.

"El veterinario dice que podría tener un daño neurológico.," agregó Brett. "Dijo que no hay nada que pueda hacer. Probablemente sea permanente."

Cathy apoyó a Twiggs sobre la mesa para que lo pudiera examinar. Revisé si había desajustes en su columna. Encontré algunos, como yo esperaba, y los corregí.

"El problema es," dijo Cathy, "Que nos estamos preguntando si lo deberíamos sacrificar..."

"Su calidad de vida simplemente ya no es buena," dijo Brett. "Nunca ladra o corre como solía hacerlo. Lo tenemos que llevar a todos lados. Su curiosidad desapareció. Simplemente parece como si estuviese sufriendo todo el tiempo."

Todos miramos a Twiggs, sentado en la camilla, temblando, con una mirada triste y asustada en sus ojos.

Sólo me pude imaginar el terror que debía haber experimentado cuando fue atacado y llevado, y decidí que era probable que estuviese sufriendo de una emoción atrapada. Después de obtener permiso de Brett y Cathy, les expliqué el test del sustituto y les solicité que alguno de ellos actuara como sustituto para Twiggs.

Cuando pregunté si tenía una emoción atrapada, la respuesta fue "Sí." Asumí que la emoción sería miedo o terror. Mientras reduje el listado de emociones, lo que surgió fue sorprendente. La emoción que llenó el corazón y el alma de este pequeño perro en el momento

que el coyote se lo estaba llevando no era terror ni nada de eso. Era tristeza.

Mientras era llevado en las mandíbulas del coyote, en todo lo que Twiggs pudo pensar fue en que nunca iba a volver a ver a Brett y a Cathy, y el pensamiento lo llenó de tristeza.

Una vez que identifiqué la emoción atrapada, la liberé rápidamente con un imán y terminó el tratamiento.

Cuando puse a Twiggs en el suelo, ¡salió como una bala veloz! Corrió por el pasillo y entró a la sala de espera. Cuando había entrado por primera vez en esa sala, en los brazos de Cathy, había estado temblando tanto que parecía que no había visto a ninguna de las personas que estaban allí. Ahora, saludaba a cada paciente con muchos ladridos agradables y saludables. Luego, corrió por el pasillo y metió su cabeza en cada habitación, ladrando al menos una vez, antes de que finalmente terminara frente a Brett y Cathy, moviendo felizmente su cola.

Fue una sorprendente transformación instantánea. Estábamos todos anonadados y conmovidos por esta curación milagrosa. Según sus dueños, Twiggs dejó de temblar desde ese momento y su personalidad encantadora e inquisitiva regresó.

Lo maravilloso acerca de realizarles el test en busca de emociones atrapadas a los animales es que lo que ves es lo que obtienes. Los animales no simulan sentirse

mejor sólo para hacerte feliz. A menudo el efecto es inmediato y bastante profundo.

Twiggs parecía saber que estábamos tratando de ayudarlo. Y cuando de repente se sintió mejor, ¡el cambio fue obvio para todos!

El Comportamiento Travieso de Brandy

Una noche pasamos a visitar a unos amigos por su casa. Fui "saludado" por su perro Brandy de una manera muy entusiasta pero bastante obscena.

"¡Cuánto lo siento!," dijo Skip. "Cada vez que tenemos visitas, se apresura y ¡empieza a agarrarse de sus piernas! Es realmente vergonzoso y no hay nada que podamos hacer para que se detenga, entonces finalmente resolvimos encerrarlo afuera cuando tenemos visitas. No nos dimos cuenta que iban a pasar por aquí, de lo contrario, lo hubiésemos encerrado en el jardín."

Cuando nos sentamos con ellos nuestra conversación cambió rápidamente a otros temas, pero desde donde estaba sentado podía a ver al pobre Brandy del otro lado del vidrio corredizo, con una mirada triste.

Volviendo nuestra conversación a Brandy, les dije que una emoción atrapada podía ser la causa de su extraño comportamiento. No habían escuchado hablar de algo semejante anteriormente, pero confiaban en mí y estaban dispuestos a dejarme chequear a Brandy.

No llevó mucho tiempo determinar que mi corazonada era cierta. La emoción atrapada de Brandy era la pena profunda, y aquí está cómo sucedió.

La familia había comprado recientemente un refugio en las montañas. Al principio, lo habían llevado a Brandy con ellos en el asiento trasero, pero no podía soportar el largo viaje. Continuaba sintiéndose mareado y vomitaba en el auto. Pronto comenzaron a dejarlo en su casa. Brandy se entusiasmaba mucho mirando mientras empacaban sus cosas, y luego se marchaban sin él. Brandy se angustiaba y no podía entender por qué era dejado de lado cuando deseaba tanto ir y estar con ellos.

Ahí fue cuando comenzó el problema. No habían tenido ningún inconveniente con Brandy anteriormente, pero de repente él estaba diferente, y cuando un invitado llegaba a su hogar, se daba prisa y se agarraba de su pierna, para disgusto de todos. Aparentemente, no podía expresar su dolor de otra manera.

Una vez que limpiamos esa emoción atrapada, ese comportamiento se detuvo totalmente. La familia aún no llevaba a Brandy al refugio, pero al menos llegó a estar adentro de la casa tiempo completo nuevamente.

Boofy el Gato Paranoico

Lo extraordinario sobre esta historia no es tanto lo que le pasó a su gato sino la manera en la que una joven

mujer descubrió su propio don y encontró un nuevo rumbo en su vida.

Luego de que mi amiga, Cyrena, y yo finalizamos el seminario de dos días del Dr. Nelson acerca de las emociones atrapadas, estábamos deseosas por probar nuestro nuevo conocimiento. Cuando regresamos a mi hogar, ambas encontramos a mi gato durmiendo sobre el sofá y pensamos: "¡Ajá! ¡Nuestra primera víctima!"

Boofy era un gato callejero que nuestra familia adoptó cuando tenía aproximadamente un año. Lo habíamos cuidado bien e incluso le habíamos puesto un collar con un cascabel, así no se volvería a perder. Durante un mes, tratamos de encontrar a sus dueños, pero como no pudimos, decidimos quedárnoslo porque se portaba muy bien.

Aunque siempre era muy amigable con nosotros, Boofy tenía un miedo terrible a los extraños. En lugar de frotarse contra sus piernas, en busca de atención, como hacen la mayoría de los gatos, parecía que Boofy veía a todos los extraños como una amenaza. Si alguien que Boofy no conocía entraba en la habitación, se ponía tieso y salía corriendo.

Usándome a mí misma como un sustituto, le realicé el test a Boofy en busca de emociones atrapadas. Como sospechábamos, la emoción atrapada era el miedo. Una vez que limpiamos la emoción atrapada

pasando el Magboy a lo largo de su espalda, Boofy se dio vuelta para que le rascáramos su panza, pero nada más ocurrió en particular.

Por unos días más tarde, cuando alguien vino a visitarnos, notamos que no corrió. De hecho, cuando cualquier persona entraba en la habitación ahora Boofy se comportaba como cualquier otro gato, a veces trepándose a ellos en busca de mimos y atención.

Gracias a la capacitación del Dr. Nelson, he descubierto que disfruto trabajar con animales. He descubierto inclusive que tengo una capacidad especial para trabajar con ellos. Utilizando el auto-test, puedo identificar las emociones atrapadas rápidamente y limpiarlas. Ahora tengo mi propio negocio de terapia para mascotas y yo misma he visto los cambios notables que se producen en los animales utilizando el Código de la Emoción.

-Katrina B., Washington

Cachorros Abandonados

Recibí otra carta conmovedora de Katrina, quien se ha vuelto muy competente en el uso del Código de la Emoción con Animales.

El año pasado, recibí una llamada telefónica de uno de mis amigos preguntándome si podían tomar prestado nuestro bote. Habían estado en un parque privado sobre el río Stillaguamish cuando

escucharon cachorros lloriqueando. Después de mirar alrededor, vieron a los cachorros sobre el acantilado del otro lado del río, hundidos en un pequeño banco de arena. Mi amiga temía que la próxima tormenta hiciera crecer el río y ahogara a los cachorros, entonces necesitaba mi bote para rescatarlos.

Mi hermano Ben y yo llevamos nuestra canoa al parque y rescatamos a los cachorros. Uno ya había muerto, pero llevamos a los otros cuatro con nosotros a casa. Eran unos hermosos cachorros negros con manchas blancas, una mezcla de pit bull y pastor alemán.

Uno de ellos no podía dejar de temblar, incluso cuando lo arropé en una manta y lo sostuve junto a mí. Sabía que no tenía frío, estaba en shock. Pero saqué mi cuadro de las emociones y empecé a realizarle el test en busca de emociones atrapadas, utilizándome a mí misma como sustituto. Las emociones atrapadas principales del cachorro eran terror, conmoción, miedo, traición y abandono.

Mientras trabajaba con el cachorro, preguntando acerca de lo que le había pasado y examinandome para obtener las respuestas, descubrí que los cachorros habían sido abandonados deliberadamente y dejados allí para que se ahogaran. ¡Es fácil comprender lo terrible que eso sería! Cuidadosamente limpié todas las emociones atrapadas del cachorro y confirmé que se habían ido.

Después de menos de media hora de trabajo, el cachorro dejó de temblar y se calmó. Aunque yo estaba feliz por seguir sosteniéndolo acurrucado en la manta, quiso levantarse y jugar.

Sabiendo el trauma que habían atravesado estos cachorros, también limpié las emociones atrapadas de los demás cachorros. Quería asegurarme de darles un mejor comienzo con las familias que los adoptarían cuando los lleváramos al refugio de animales. La perrera no tuvo ningún problema para encontrarles buenos hogares.

-Katrina B.

La Tristeza de un Caballo

Luego de haber trabajado sobre Ranger, se corrió la voz acerca de mi enfoque inusual para el tratamiento de animales. Una dueña me preguntó si podía ir a ver a su caballo, Valiant, quien estaba teniendo dificultades con su modo de andar o un patrón de conducta específico en los movimientos de su pierna.

Valiant era un caballo elegante utilizado en la doma de caballos, un entrenamiento de caballos particular en el que el caballo aprende a seguir movimientos muy específicos por el jinete. Con un andar anormal, es imposible que un caballo pueda trabajar, entonces el entrenamiento de Valiant se había interrumpido. Un veterinario había visto al caballo, pero no pudo

encontrar nada malo físicamente, entonces Karla, la dueña del caballo, recurrió a mí en busca de ayuda.

Mi llegada a los establos causó un poco de revuelo. Los propietarios, los entrenadores de caballos y los ayudantes del establo estaban curiosos de ver esta técnica nueva que supuestamente liberaba a los caballos de su bagaje emocional. Una pequeña multitud se reunió alrededor del establo mientras trabajaba. Solicité que alguien hiciera de sustituto y una jinete llamada Melissa se ofreció de voluntaria.

Mientras le realizaba el test a Valiant a través de Melissa, pronto encontré la razón del problema de su marcha. Había una emoción atrapada que estaba desequilibrando sus cuartos traseros.

Más pruebas revelaron que la emoción atrapada era la tristeza.

"¿Esta tristeza es por otro caballo?" pregunté. El brazo de Melissa se volvió débil, lo que significaba que "No."

"¿Esta tristeza es por un ser humano?" Su brazo se volvió débil de nuevo. "No."

"¿Esta tristeza es por un perro?" "No."

"¿Por un gato?" "No"

Sabiendo que me podría ayudar a saber la naturaleza de la tristeza, pero quedándome sin posibilidades, seguí insistiendo. Al ver una ardilla cerca, pregunté: "¿Esta tristeza es por una ardilla?" "No."

"¿Esta tristeza es por un pájaro?" En este momento, el brazo de Melissa dio un resultado fuerte, indicando un "Sí."

¿Un caballo sintiendo tristeza por un pájaro?" Esto de alguna manera me resultó bastante gracioso y empecé a reírme, junto con todos los demás. Esto era realmente inesperado.

De repente, Karla, la dueña del caballo, habló. "Esperen un minuto. Creo saber de qué se trata esto."

Pude ver a través de la expresión de su cara que estaba hablando enserio. "La semana pasada," ella dijo, "un pichón se cayó de su nido en la calle, justo en frente del compartimiento de Valiant. El pequeño pájaro luchó por su vida durante un tiempo, pero finalmente murió."

"¿Esta tristeza es acerca del pichón que murió?" le pregunté a Valiant a través de Melissa. La respuesta fue "Sí."

Valiant debe haber visto todo. Mientras este pichón luchaba en vano por su vida y eventualmente murió, Valiant sentía una tristeza incontenible, y se formó una emoción atrapada, la cual estaba desequilibrando sus cuartos traseros y afectando su andar.

Deslizando un imán hacia abajo por su espalda, liberé la emoción atrapada. Karla lo condujo fuera del establo y lo hizo caminar. ¡Y quién lo iba a decir!, el problema

del andar de Valiant de repente había desaparecido, junto con su emoción atrapada de tristeza por el pichón.

Historias Asombrosas de Caballos

Nuestros hijos estaban tomando clases de equitación en un parque ecuestre local y terminamos tratando a los caballos del dueño en busca de emociones atrapadas. Aquí el dueño cuenta la historia.

> *He estado participando del entrenamiento de caballos y andando en ellos desde que tenía catorce años. Ahora soy propietario y opero en una instalación ecuestre. Regularmente compito en eventos de la National Reining Horse Association en todo el país con mis caballos.*
>
> *Conocí al Dr. Nelson y a su esposa, Jean hace más o menos un año atrás, y he tenido el privilegio de que ambos trabajen sobre algunos de mis caballos, con resultados sorprendentes; y me gustaría compartir con ustedes lo que he visto.*
>
> *Todos mis caballos son de la raza quarter horse y se consideran caballos de ganado equino.*
>
> *Uno de mis caballos favoritos es Newt. Ahora tiene 14 años y ha estado retirado por 5 años, lo cual es muy inusual para un caballo, pero Newt tiene algunos problemas. Hace unos 10 años, Newt durmió sobre un hormiguero y fue mordido en repetidas ocasiones por hormigas en una gran área*

de la piel arriba de su cuarto trasero izquierdo. Al cabo de unos pocos días, se le cayó todo el pelo de esa área y nunca se recuperó realmente de ello. Aunque el pelo le creció nuevamente, dejé de mostrarlo alrededor de 6 o 7 años atrás, ya que simplemente no podía actuar más, y era evidente para mí que estaba dolorido. Su nivel de energía era muy bajo y parecía que de repente se había vuelto viejo antes de tiempo. En los últimos cinco años, se ha retirado totalmente, pero yo lo he estado sacando aproximadamente dos veces al año sólo para hacerlo trabajar un poco, simplemente para darle algo para hacer.

Durante estos años lo han visto varios veterinarios, quiroprácticos, e incluso probamos con la terapia de shock, pero nada funcionó en absoluto. Newt es un caballo muy valioso. Sus dos abuelos eran de DocBarr por partida doble, tanto los maternos como los paternos. DocBarr es un quarter horse muy famoso. El linaje de su madre está dentro de los mejores 5 de los reining horses y cow-horses del país.

Mientras el Dr. Nelson y Jean trabajaban sobre Newt, me dijeron que estaba sufriendo de emociones atrapadas. En concreto, tenía falta de control y nerviosismo desde que tenía alrededor de 2 años. Esto se remontaba a antes de que yo lo tuviera, cuando había sido puesto a trabajar muy duro y muy agresivamente por su dueño anterior. Ellos

dijeron que tenía algún tipo de desconexión en su cuarto trasero izquierdo, que se remontaba a las mordeduras de las hormigas también.

Desde que el Dr. Nelson y su esposa trabajaron con él (tuvo en total un tratamiento que duró alrededor de 30 minutos) Newt es como un caballo nuevo. De hecho, es como que si hubiese regresado de repente a donde estaba cuando tenía cuatro años. Ahora lo puedo utilizar para atar el ganado, lo que pone mucha tensión en la parte trasera del caballo, sin ningún problema. Lo puedo frenar y ejercitarlo, y lo hace de la mejor manera. Me sorprende ver cómo actúa ahora. Está lleno de energía y quiere jugar todo el tiempo. Después de estar retirado e incapaz de hacer poco y nada por muchos años, Newt está flamante.

Otro de mis caballos se llama Buck. Probablemente es el mejor caballo que tengo y es pequeño y hermoso buckskin quarter horse. Lo tengo hace tres meses. Desde el principio, estaba sufriendo de una falta de energía y confianza severa, y no tenía deseos de hacer nada. No quería trabajar. Resulta que me enteré cómo era entrenado y era de una manera muy agresiva, por decirlo amablemente. Mi comentario es que puedes conseguir que un caballo actúe con ese tipo de entrenamiento severo por un año aproximadamente, y luego estás hecho, porque el caballo finalmente dice: "Puedes lastimarme todo

lo que quieras, a mi ya no me importa más. Estoy agotado."

Bueno, Buck había llegado a ese punto, y estaba agotado. Odiaba su vida, odiaba su trabajo, y odiaba a la gente, porque lo había maltratado demasiado. El Dr. Nelson y su esposa lo chequearon y le encontraron emociones atrapadas de odio a los 3 años (él sentía que su entrenador lo odiaba), depresión a los 3 y otras emociones abrumadoras, de pánico y sentimientos dados por sentados.

Desde entonces, Buck ha cambiado de una manera grandiosa. Su cadencia ha cambiado, es mucho más suave de andar y se siente mucho más relajado, que es como yo lo siento cuando lo hago andar. Además, ya no le teme a las personas y está mucho menos vigilado. Ahora es un caballo normal en todos esos aspectos, ahora ama trabajar y está lleno de energía. Es realmente sorprendente. Es como un caballo nuevo.

El mes pasado, llevé a Buck a la exposición NHRA, donde salió 3ro de 30 en el evento de clase semental y 3ro en el evento de entrenadores de caballos. Estoy feliz de decir que superó el mejor resultado de su antiguo entrenador por cinco puntos en esta exposición. Entrenar infundiendo miedo puede que funcione por un tiempo, pero la confianza dura para siempre.

No estoy seguro de cómo funciona el método del Dr.Nelson, pero estoy absolutamente convencido de que las emociones atrapadas son reales. Es verdaderamente sorprendente ver cómo se realiza este proceso y ver los resultados que se obtienen. Sin que el Dr. Nelson supiera nada de la historia de un caballo, las emociones y cosas que surgen son exactamente correctas.

He visto a este método funcionar, y puedo ver y sentir los resultados en mis caballos. Cuando trato de describírselo a la gente dice que suena como el Vudú. Sólo sé que funciona y eso es todo lo único que me importa.

-Boyd Roundy, Utah

Más Historias Sorprendentes de Caballos

Mi nombre es Debbie Spitzenpfeil. Tengo una certificación FEI comoEntrenadora de Doma y Clínica, y he entrenado en Alemania con entrenadores Olímpicos. Después de haber tenido un granero de entrenamiento en San Juan Capistrano, California durante 17 años con 23 caballos desde Training Level a Intermediare II, ahora estoy casi retirada en Oregón con mi semental Holsteiner, Revelation. Enseño Doma Clínica en Oregón, Colorado y California así como juez de shows en estos estados.

Asistí al primer seminario sobre curación magnética que brindó el Dr. Nelson, en San Diego, California, en Julio de 1998. He utilizado sus métodos de limpieza de emociones atrapadas y los he encontrado invalorables para trabajar con caballos, así como con personas, y tengo muchas historias sorprendentes que podría compartir, pero aquí hay un par que son grandiosas.

Uno de los caballos que estaba entrenando hacía varios años rengueaba varias veces al año. Lo hicimos ver por tres veterinarios distintos, le hicimos hacer radiografías, quiropráctica y acupuntura pero nada parecía funcionar en esos tiempos. Era muy frustrante ya que estábamos compitiendo con él y simplemente nunca sabíamos cuándo esta renguera misteriosa se produciría. Cuando supe del Código de la Emoción ya que había sido una paciente del Dr. Nelson por 10 años, y también había ido a sus seminarios, comencé a utilizar el equilibrio energético en los caballos a los que entrenaba.

Highlander rengueaba en el área de su corvejón derecho. Empecé a limpiar su bagaje emocional. Tenía un muro del Corazón que tenía 29 tablones de espesor. Fui capaz de eliminar todos los Muros del Corazón a través de la limpieza. Tenía problemas de abandono, ira y resentimiento hacia su dueña, y una gran pena. Pude remontar esto a cuando tenía 5 años y estaba siendo trasladado. Se había caído en el tráiler. La dueña nunca se detuvo a

socorrerlo y tuvo que yacer de esa manera durante todo el viaje. Le pregunté a la dueña si esto había ocurrido realmente y avergonzada admitió que sí. Simplemente no sabía qué hacer, entonces manejó con él en el tráiler hasta que llegó a los terrenos de la exposición. Highlander sabía que ella sabía, y sentía mucho resentimiento hacia ella por ello. También sentía que ella lo había abandonado.

Luego de que logré limpiarle todo, pasó de estar totalmente cojo en el coverjón a estar completamente sano en 10 minutos. Permaneció saludable los 3 años siguientes mientras yo lo entrenaba. Sólo lo tuve que volver a limpiar dos veces, y eso sucedió cuando vio caballos que no querían ser cargados en el tráiler y creo que recordó su dolor. Sin embargo, todavía permanecía sano y siguió adelante para ganar varios Campeonatos.

Otro caballo que estaba entrenando en una clínica vino rengo. Nunca antes le había enseñado. Le pregunté a su dueño si le podía realizar el test muscular para ver si era una renguera física o emocional. Era una renguera emocional. Fui capaz de limpiarle sus problemas de pena debido a la pérdida de otro caballo que había tenido que ser sacrificado en el granero. Estaba llorando al caballo y le hizo corto circuitos en muchos órganos así como en su corazón. Me llevó alrededor de 10 minutos limpiarlo, luego de los cuales salió inmediatamente corriendo en un estado saludable. Continuó estando

sano para muchas Clínicas más hasta que fue vendido a otra casa.

He utilizado el Código de la Emoción en caballos que planeo vender para ver si tienen corto circuitos emocionales y si realmente se pueden entrenar. Me ha ayudado enormemente en la elección de buenos caballos. Siempre les estoy realizando el test muscular a mis caballos para hacerles controles de su estado de salud. Creo que están físicamente más saludables y más felices debido a los métodos del Dr. Nelson.

-Debbie Spitzenpfeil, Oregón.

Conclusión

Poblamos esta tierra junto a los animales, y muchas veces terminamos en la posición de ser sus cuidadores de un modo muy personal. Son nuestros compañeros y nuestros amigos. A veces llegamos a amarlos como si fueran otro miembro de nuestra familia, y así es como debería ser.

Como nuestra familia, nos corresponde asegurarnos que los animales que están bajo nuestro cuidado sean alimentados y protegidos, y dar lo mejor de nosotros para mantenerlos seguros y saludables.

No pierdas de vista a los animales que están a tu cuidado. Si sucede algo inquietante –como el pichón muriendo justo en frente de Valiant- piensa en cómo tu animal se podría sentir. Cuando un animal

desarrolla síntomas de cualquier tipo, ya sean físicos o de comportamiento, podrían reflejar una emoción atrapada, Ahora tienes las herramientas para ayudarlos tú mismo.

No tengas miedo de intentarlo. Sólo deja que tu corazón se llene de amor por el animal, ten una oración en tu corazón, ten una intención clara de ayudarlos, cree que puedes hacerlo y tendrás éxito.

PARTE IV

UN FUTURO MÁS BRILLANTE

NO LE TENGO MIEDO AL MAÑANA,
PORQUE HE VISTO EL AYER Y AMO EL HOY.

- WILLIAM ALLEN WHITE

10

LA VIDA SIN EMOCIONES ATRAPADAS

Vivir una vida completamente libre de emociones atrapadas sería verdaderamente una cosa maravillosa. Podría ser alcanzable, pero conforme a lo que he observado, no hay casi ninguna persona que no tenga una emoción atrapada de vez en cuando. Parece ser parte de la experiencia humana.

La vida es una bolsa mezclada, llena de bendiciones por las cuales estar agradecido, dificultades que sobrellevar, oportunidades que explorar, decisiones que tomar y por momentos angustia y sufrimiento. Nos proveen formas para ejercitar la fe, ganar conocimiento y desarrollar amor. Toda la familia humana está conectada y todo lo que le ocurre a uno de nosotros nos afecta a todos en mayor o menor grado. A través de nuestras experiencias,

tenemos la oportunidad de reforzar nuestra conexión a través del desarrollo de la comprensión y la compasión por los demás.

La manera en que decidas sentirte cada día con todas las cosas que enfrentas determinará cómo fluirá la vida para ti.

Tu actitud tiene una relevancia tremenda en lo que presentará ella misma ante ti, en las oportunidades que vendrán y lo que aprenderás.

En realidad, atraes mucho de lo que ves ante ti debido a lo que crees que puedes tener en tu vida.

Tu Centro Determina la Realidad

La elección está allí cada nuevo día, sentirse bien o sentirse mal acerca de las cosas que están sucediendo en tu vida. Casi siempre hay tanto cosas buenas como no tan buenas ocurriendo en un momento determinado. En lo que eliges enfocarte es un factor grande en la ecuación de la felicidad.

A veces las personas se enfocan demasiado en el pasado. Si eliges enfocar tu mente en un acontecimiento negativo de tu pasado y re-experimentar esas emociones, puedes crear en verdad una emoción atrapada acerca de este acontecimiento, incluso mucho después de que haya ocurrido.

Una paciente llamada Diane viene particularmente a mi mente al respecto. El padre de Diane había

fallecido 10 años antes; sin embargo, encontré una emoción atrapada de dolor por su muerte que ella había creado 4 años después de su muerte. A pesar de que había logrado superar su funeral sin crear ninguna emoción atrapada, había elegido permitir que la emoción negativa de dolor la invadiera en el cuarto aniversario de su muerte. En ese momento, había tomado una decisión consciente de re-experimentar su pérdida y dolor, en vez de pensar acerca de las cosas maravillosas y positivas que su padre representaba para ella. El resultado fue una emoción atrapada negativa y potencialmente peligrosa.

Detente un momento y piensa en tus propios pensamientos. Durante cualquier día dado de tu vida, ¿tienden tus pensamientos a ser más positivos que negativos? ¿Eliges hacer hincapié en cosas favorables y positivas y decides sentirte agradecido, contento y alegre o eliges hacer hincapié en las emociones negativas?

Si estás en una relación problemática, por ejemplo, casi siempre hay un número de cosas buenas que puedes pensar que aprecias de tu compañero. Centrarse en las cosas buenas de una relación y prestarle tu atención a sus aspectos positivos pueden ayudarte a crear gratitud y felicidad. El hacerlo puede incluso abrir un camino para crear un cambio positivo, especialmente si tu intención es construir y preservar la relación.

Por el contrario, cada vez que nos enfoquemos en nuestros problemas y en las cosas que están yendo

mal en nuestras vidas, terminamos creando más negatividad. Una vez vi una película en la que un sabio profesor le decía a su alumno: "Recuerda, en lo que te enfocas determina tu realidad". ¡Cuán cierta es, verdaderamente esa afirmación! Puedes ver un vaso medio lleno o medio vacío, pero ver el vaso como medio lleno da más poder y creará una realidad más positiva para ti.

La Ley de la Atracción

Sentir emociones positivas acerca de lo que quieres te ayudará literalmente a crear tus sueños. Cuando visualices tu vida de la manera en que quieres que sea y sientas la manera en que se siente como si ya tuvieras tu sueño, finalmente encontrarás justo delante de ti las oportunidades para crear las cosas que te hacen feliz.

Centrarse en las cosas que no quieres y sentir de manera negativa o bien crearán o perpetuarán esos mismos problemas negativos en tu vida.

Por ejemplo, si pasas tu tiempo pensando en cómo puede ser que no encuentras el amor, la señal que le estás enviando al universo es que tú no puedes encontrar el amor. Como resultado, no lo encontrarás, o al menos será más difícil de encontrar.

Estamos constantemente irradiando nuestros pensamientos en el cosmos. Creo que estos

pensamientos llenan la inmensidad del espacio y que no están limitados por la velocidad de la luz ni ninguna otra limitación. Nuestros pensamientos son poderosos y lo que pensamos y sentimos es lo que creamos.

Recuerda los proverbios 23:7: "Como un hombre piensa dentro de sí, así es".

> *La creación siempre está ocurriendo. Cada vez que un individuo tiene un pensamiento, o una manera de pensar prolongada y crónica, está en el proceso de creación. Algo de esos pensamientos se va a manifestar…y en consecuencia, terminas atrayendo hacia ti los pensamientos predominantes que mantienes en tu consciencia, ya sean esos pensamientos conscientes o inconscientes.*
>
> - *Rev. Michael Beckwith*[1]

Ya puedes comprender la importancia de controlar los pensamientos conscientes y mantener a los mismos en una veta positiva. Pero ¿qué pasa con tus pensamientos subconscientes?

Tu subconsciente puede tener un gran efecto en los resultados que tratas de alcanzar en tu vida. Las emociones atrapadas trabajan su influencia negativa en ti en gran parte a través del mecanismo de tu subconsciente. Puedes tratar de hacer lo mejor para pensar de manera positiva y ver el vaso medio lleno, mientras que tus emociones atrapadas subconscientes te traicionan al irradiar constantemente sus propias

1 *The Secret*, TS Productions, LLC. 2006.

y particulares frecuencias negativas de pensamiento en el universo.

Cuantas más emociones atrapadas tengas, más energía de pensamiento negativa irradian, y más difícil será atraer lo que quieres.

La buena noticia es que las emociones atrapadas pueden ser liberadas. Cuando haces un hábito del uso del Código de la Emoción de manera regular, podrás evitar el daño que ocurre a nivel subconsciente del pensamiento y los sentimientos porque estarás cambiando tus frecuencias de pensamiento.

Cuando tú mismo estás libre de emociones atrapadas negativas, encontrarás que te es más fácil elegir las emociones positivas que te ayudarán a atraer lo que realmente quieres en tu vida.

Tú Eliges Tus Emociones

¿Haz hecho alguna vez alguna afirmación como "Mi marido me vuelve tan loca..." o "Eso me deprimió tanto..." o "Eso me puso de tan mal humor"? Afirmaciones como estas son muy comunes. Si te escuchas a ti mismo más de cerca podrías encontrarte diciendo algo similar. Si te detienes y piensas en afirmaciones como estas, te darás cuenta que son bastante ridículas. El hecho es que nadie puede hacerte sentir ninguna emoción que no elijas sentir.

Las cosas que te pasan a ti no determinan en verdad las emociones que sientes. Mientras que puedes no tener control consciente sobre todos los acontecimientos que afectan tu vida, sí tienes la capacidad de elegir cómo pensar, sentir y actuar. No importa lo que ocurra, en última instancia tú eliges las emociones que sientes.

Muchos de nosotros a veces nos volvemos, de manera involuntaria, víctimas de nuestras emociones. Puedes no creer que tienes el control de cómo te sientes. Las emociones negativas surgen tan rápidamente que puede parecer como si no hubiese tiempo de elegir una emoción diferente más que la emoción reactiva natural que simplemente simula aparecer de la nada. Si estás llegando tarde a una cita, puede ser que te sientas ansioso automáticamente. Si alguien te trata de manera grosera, podrías sentirte ofendido automáticamente. Cuando te insultan o te agreden, puede ser que en respuesta te sientas inmediatamente resentido o enojado.

Si eres como la mayoría de las personas, algunas cosas inaceptables suceden de vez en cuando. A menos que tengas control sobre tus emociones, simplemente reaccionarás. Cuando te permitas a ti mismo reaccionar, tu subconsciente te ofrecerá en contrapartida una emoción negativa para ti, basada en las emociones que has elegido bajo circunstancias similares en el pasado.

Aunque siempre puedas haber respondido de una manera negativa determinada a una situación dada,

tus respuestas negativas pasadas no necesariamente tienen que ser como tus respuestas futuras. Tienes una elección cada vez que necesites hacerle frente o afrontar algo negativo. Puedes elegir reaccionar como siempre has reaccionado o puedes elegir de manera diferente. El pasado no necesariamente tiene que igualar al futuro.

La realidad acerca de las emociones es que tú siempre las eliges. Siempre eliges cómo sentirte. Siempre. Ser consciente de esto es en sí mismo bastante potenciador. Eres el autor de tus propias experiencias emocionales.

Puedes elegir cualquier emoción que quieras en cualquier situación en la que afrontes. Lleva algo de práctica y no siempre es fácil, pero se puede hacer.

La próxima vez que te encuentres a ti mismo lleno de una emoción negativa, detente y piensa acerca del proceso que atravesaste para llegar a ese sentimiento. Podría parecer que la emoción te eligió a ti, pero en verdad tú la elegiste.

Hacer elecciones conscientes en vez de permitir que antiguos patrones subconscientes te conduzcan es elegir evolucionar y crecer.

Utilizar tu nuevo conocimiento y consciencia acerca de las emociones atrapadas te ayudará a poder detenerte y pensar antes de permitir que una respuesta automática se quede lo mejor de ti.

La próxima vez que te enfrentes con una situación negativa, simplemente no reacciones. ¡Piensa! Pregúntate: "¿Qué me hará mejor una emoción negativa o una positiva?". Supongo que la positividad a menudo ganará. Existen todo tipo de grandes maneras que puedes elegir sentir. Aquí tienes una lista de emociones positivas que puedes usar la próxima vez que quieras elegir de manera positiva.

Lista de Emociones Positivas

Aceptación	Delicia	Júbilo
Alegría	Deseo	Modestia
Ambicion	Diligencia	Paciencia
Amistad	Emoción	Pasión
Amor	Empatía	Paz
Asombro	Esperanza	Perdón
Benevolencia	Fe	Prevision
Bondad	Felicidad	Satisfacción
Caridad	Generosidad	Satisfacción
Confianza	Gratitud	Serenidad
Confort	Honor	Sorpresa
Coraje	Humilidad	Unidad
Curiosidad	Interesadas	Voluntad

Acerca del Dejar Ir

En el libro "Man's Search for Meaning" (La Búsqueda del Hombre por el Significado), la importancia de elegir tus propias emociones en vez de permitir que la negatividad te elija se ilustra muy bien. El Dr. Victor Frankl era un psicólogo al que mandaron a un campo de concentración Nazi durante la Segunda Guerra Mundial. Como estudiante de la conducta humana, el

Dr. Frankl comenzó a observar de manera natural a las personas a su alrededor. Las reacciones de las personas ante sus aprietos y los horrores que observaban a su alrededor variaban de manera amplia. El Dr. Frankl descubrió que aquellas personas que elegían la emoción de desesperanza y que simplemente se rendían no sobrevivían mucho.

Para su sorpresa, el Dr. Frankl descubrió que en el medio de un horror indescriptible todavía había individuos que elegían aquellas emociones de amor y esperanza. Escribió:

> *"Nosotros los que vivimos en campos de concentración podemos recordar a los hombres que caminaban a través de las chozas consolando a otros, donando su último pedazo de pan. Pueden haber sido pocos en cantidad, pero han ofrecido prueba suficiente que todo le puede ser quitado a un hombre excepto una cosa: la última de las libertades humanas: elegir la propia actitud en cualquier conjunto de circunstancias dadas, elegir el camino propio".*

Acerca del Orgullo

Cuando escuchas la palabra orgullo, ¿en qué piensas? ¿El orgullo es un logro? ¿Orgullo en un trabajo bien hecho? Tal vez tú piensas en el orgullo de tu equipo atlético u orgullo de ser ciudadano de un determinado país. Mientras todos estos tipos de orgullo son

probablemente bastante buenos, hay otro tipo de orgullo que es insidioso y dañino.

El tipo de orgullo que nos hiere es llamado a veces falso orgullo. Es cuando nos ponemos a nosotros mismos en un estado de oposición a los demás o a Dios. Es cuando sentimos odio, celos, resentimiento, superioridad, mala voluntad o enojo hacia otro. El falso orgullo es egoísta. Puede ser como un berrinche temperamental, cuando nuestra manera es la mejor y la única.

El falso orgullo es a menudo muy difícil de reconocer en nosotros mismos; ha sido llamado "el gran vicio" porque es muy común entre las personas. Uno de los problemas reales con este tipo de orgullo es que te predispone mal para perdonar a otros. Por el contrario, el orgullo te hace querer conservar las heridas reales o imaginarias que has sufrido y te conduce a todo tipo de emociones negativas como el enojo, la frustración y el resentimiento. Al final, puedes terminar queriendo tomar revancha de aquellos que pueden haberte tratado de manera injusta.

Cuando minamos nuestro propio deseo en la resistencia contra otros o contra Dios o el Universo, nos robamos nuestro propio poder. La fuente de todo poder es Dios; si trabajamos en contra de Él, nos paralizamos y detenemos nuestro progreso.

En realidad, permitir que el falso orgullo persista en tu vida sólo frustra tu propio progreso y te hiere. El orgullo de este tipo conduce a la creación de emociones

atrapadas porque no permite dejar ir y perdonar; no te permite acceder a un camino más alto que te conduzca hacia la paz. Por el contrario, el orgullo conduce por el camino oscuro de los sentimientos negativos, a menudo comenzando con un sentimiento de resentimiento.

> *El odio nunca desaparecerá en tanto pensamientos de resentimiento sean abrigados en la mente. El odio desaparecerá tan pronto como los pensamientos de resentimiento sean olvidados.*
>
> *- Buddha.*

Acerca del Perdón

Es muy importante darse cuenta que el dejar ir antiguos sentimientos hirientes te ayuda. Puedes pensar que estás justificado al conservar tus sentimientos hirientes porque castiga a aquellos que te han herido. En realidad, conservar emociones negativas te hiere a ti, no a ellos. Puede ser que sean conscientes o no de cómo te sientes, pero la manera en que ellos se sienten depende completamente de ellos. Sólo porque tú elijas sufrir aferrándote al pasado, no significa que sufrirán contigo.

Pueden haber hecho algo verdaderamente horrible. Puede parecer imposible dejarlo ir. Aquí es donde tienes el poder de hacer algo significativo que puede cambiar la vida, especialmente para ti.

Puedes decidir perdonarlos, y consecuentemente liberarte a ti mismo de toda esa negatividad asociada con el problema.

Siempre me ha gustado esta cita de Lewis Smedes: "Perdonar es liberar a un prisionero y luego descubrir que el prisionero eras tú". Entonces, ¿por qué no liberarte a ti mismo? ¿Por qué crear más negatividad y más daño alimentando tus sentimientos hirientes año tras año?

Ten la mente para dejar que las cosas se vayan. Perdona. Muy a menudo los problemas suceden por ignorancia.

Tanto sufrimiento humano se debe a que no sabemos lo que nos hacemos unos a otros. Si tan sólo pudiésemos comprender que lo que le hacemos a los demás, nos lo hacemos a nosotros mismos.

Si has sido maltratado, piensa en el ejemplo que nos dejó Jesús Cristo, quien dijo estas palabras cuando estaba siendo clavado en la cruz: "Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen". En su extremidad, él eligió la emoción de amor y perdón y nosotros también podemos.

Un ejemplo de la vida real del poder del perdón fue noticia nacional en 2005. El columnista Jay Evensen cuenta la historia:

> *Qué sentirías por un adolescente que decidió arrojar un pavo congelado de 20 libras desde un auto a alta*

velocidad de cabeza contra el parabrisas del auto que tú estabas manejando? ¿Cómo te sentirías luego de soportar seis horas de cirugía utilizando placas de metal y otras piezas duras para armar tu cara, y luego de enterarte que todavía te esperan años de terapia antes de volver a la normalidad – y que debes sentirte afortunado de que no moriste o por no haber sufrido algún daño cerebral permanente?

¿Y cómo te sentirías luego de enterarte que tu agresor y sus amigos obtuvieron el pavo en primer lugar porque se habían robado una tarjeta de crédito y se habían ido de compras sin sentido, sólo por diversión…?

Este es el tipo de crimen horrendo que impulsa a los políticos hacerse cargo de las promesas de ponerse duros en materia de delincuencia. Es el tipo de cosa que da lugar a los legisladores a pasar uno encima de otro en la lucha por ser el primero en introducir un proyecto de ley que agregue un aumento en las penas por el uso de aves de corral congeladas en la comisión de un delito.

El New York Times citó al fiscal de distrito diciendo que este es el tipo de delito con el que las víctimas sienten que ningún castigo es lo suficientemente duro. "Ni siquiera la muerte las satisface", dijo.

Lo cual es lo que hace que lo que pasó sea tan inusual. La víctima de 44 años, Victoria Ruvolo, una exgerente de una agencia de recaudación

estaba más interesada en salvaguardar la vida de su agresor de 19 años, Ryan Cushing, que en tomar cualquier tipo de venganza. Molestó a los fiscales para obtener información acerca de él, de su vida, cómo fue criado, etc. Luego insistió en ofrecerle un acuerdo. Cushing podría permanecer 6 meses en el penal del condado y quedar en libertad condicional por 5 años si aceptaba su culpabilidad por agresiones en segundo grado.

De haber sido condenado por agresiones en primer grado – el cargo más adecuado por el delito – tendría que haberse quedado 25 años en prisión y luego ser restituido a la sociedad como un hombre de mediana edad si ninguna habilidad ni perspectivas.

Pero ésta es sólo la mitad de la historia. El resto, de lo que ocurrió el día que esto sucedió en la corte, es la parte verdaderamente notable.

De acuerdo con un informe del New York Post, Cushing se abrió paso cuidadosa y tentativamente hacia donde Ruvolo estaba sentada en la sala de audiencias y con lágrimas en los ojos le susurró unas disculpas. "Lamento lo que te he hecho".

Entonces Ruvolo se paró y la víctima y su agresor se abrazaron llorando. Ella le acarició la cabeza y le dio palmaditas en su espalda mientras el sollozaba y los testigos, incluyendo a un reportero del Times, la escucharon decir: "Está bien. Sólo quiero que hagas

de tu vida lo mejor que pueda ser". De acuerdo con algunos informes, los insensibles fiscales e incluso los reporteros, se ahogaban con las lágrimas.[2]

Acerca de la Caridad

La capacidad de perdonar a otros surge de nuestra propia capacidad de amar. La forma más pura del amor es el amor incondicional, también conocido como caridad.

Una de las escrituras más famosas del Nuevo Testamento es la primera epístola a los Corintios capítulo 13, que en parte dice:

1 Si yo hablase lenguas humanas y angélicas, y no tengo amor, vengo a ser como metal que resuena, o címbalo que tintinea.
2 Y si tuviese profecía, y entendiese todos los misterios y toda ciencia, y si tuviese toda la fe, de tal manera que moviese los montes, y no tengo amor, nada soy.
3 Y si repartiese todos mis bienes para dar de comer a los pobres, y si entregase mi cuerpo para ser quemado, y no tengo amor, de nada me sirve.
4 El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece;
5 no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor;
6 no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad.
7 Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.
8 El amor nunca deja de ser; pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas, y la ciencia acabará.

---

2 Jay Evensen, "Forgiveness Has Power to Change Future," *Deseret Morning News*, 21 Aug 2005, p. AA3).

¿Cómo puede ser que el perdonar a otros y el tener amor al prójimo te ayude a evitar las emociones atrapadas?

La caridad es amor, puro y simple. El amor incondicional por nuestros hermanos. Creo que es una de las razones más importantes por la que estamos aquí en la tierra, para aprender a desarrollar este tipo de amor.

Cuando nos sentimos de esta manera hacia los otros, nuestros corazones resuenan a la frecuencia del amor y experimentamos dentro paz y armonía.

La caridad nos ayuda a salir de nosotros mismos, a ir más allá de nuestro propio egocentrismo. Nos ayuda a interesarnos más y a comprender más las necesidades de los otros. Nos conduce al sacrificio de nuestro tiempo, servicio, bienes mundanos para dárselos a quienes los necesitan. Nos ayuda a convertirnos en dadores y agradecidos recibidores en vez de tomadores. Crea un vínculo, un parentesco, una hermandad entre nosotros. Nos valoriza como individuos y nos da una totalidad y un sentido de pertenencia.

La caridad, este amor puro, es un regalo de Dios y emana del corazón. Puesto que es un regalo de Dios, le podemos pedir a Él este regalo, y deberíamos.

Cuando nuestros corazones se llenan de caridad, nos abrimos al exterior, no nos ensimismamos. Encontramos alegría al ayudar a crear felicidad para otros. Nuestra preocupación por el bienestar de los

demás en una gran preocupación tanto como nuestra felicidad. Es por ello que creamos nuestra propia felicidad haciendo contribuciones que valgan la pena para otros y para la sociedad. Nuestros corazones se amplían en un sentido espiritual, haciéndose más capaces de dar y recibir amor.

La Madre Teresa es universalmente admirada por su servicio a la humanidad. Le preguntaban cómo podía continuar día tras día, visitando a los agonizantes, alimentándolos, tocándolos, secando sus cejas y consolándolos.

Ella dijo: "No es difícil porque en cada uno de ellos veo el rostro de Cristo en uno de Sus más angustiantes disfraces".

Cuando nuestros corazones están llenos de caridad es menos probable que desarrollemos emociones atrapadas. Perdonamos, somos pacientes y amables.

Nuestra tendencia es a pasar por alto las faltas y debilidades de los demás, en vez de juzgarlas. Vale la pena luchar por y vivir una vida llena de caridad. Es una vida de positividad, una vida que está por encima del mar de las emociones negativas que está por debajo.

Acerca de la Integridad

Cuando vivimos de manera congruente con lo que sabemos que es correcto y verdadero, tenemos integridad. La integridad es una virtud, una fuerza interna, una honestidad con uno mismo. La integridad conduce las personas a ser la mejor versión de ellas mismas.

En general, cuanta más integridad tengamos, tendremos menos probabilidad de desarrollar emociones atrapadas porque el alma no está dividida, sino entera. No hay ruptura del corazón, no hay conflicto interno.

Cuando una persona elige vivir en la integridad, se encuentra en paz con su propio corazón y mente.

Cuando continúa en su camino, la integridad crece, la confianza se fortalece y la positividad se incrementa. Una persona que viva de esta manera tiene poco espacio para las emociones negativas que podrían quedar atrapadas.

La vida, por su misma naturaleza, es a veces incómodamente desafiante. Debemos alcanzar esos desafíos creciendo y atravesando el cambio, entonces aquellos con integridad no están completamente exentos de las emociones atrapadas.

El crecimiento personal requiere estirarse, ajustarse, acomodarse a las necesidades ajenas, refinarse a uno mismo, correr riesgos, tomar decisiones difíciles y hacer más de lo que pensamos que podíamos.

La adversidad, la oposición y el desafío verdaderamente nos dan la oportunidad de crecer. Podemos elegir resistirnos y molestarnos con esos desafíos o darles la bienvenida como bendiciones y sentir gratitud por el crecimiento que nos traerán. A veces, las experiencias más difíciles de enfrentar son las que más nos benefician.

Cuando atravesamos momentos de oposición, podemos necesitar chequearnos para encontrar emociones atrapadas que podrían ocurrir, para quedarnos libres de sus efectos negativos.

El Fuego Refinador de la Vida

La vida es un proceso de aprendizaje y purificación. Hay una historia que ilustra muy bien este principio.

> *Una vez hubo un grupo de mujeres estudiando el libro de Malaquías en el Antiguo Testamento. Mientras estudiaban el capítulo tres se encontraron con el tercer verso, que dice: "Se sentará como un refinador y purificador de plata". Este verso desconcertó a las mujeres y se preguntaron qué significaba esta afirmación acerca del carácter y la naturaleza de Dios. Una de las mujeres se ofreció a averiguar acerca del proceso de refinamiento de la plata y volver al grupo en el próximo estudio de la Biblia.*
>
> *Esa semana la mujer llamó a un orfebre y tomó una cita para observarlo trabajar. No mencionó nada*

acerca de los motivos de su interés más allá de su curiosidad acerca del proceso de refinamiento de la plata. Mientras miraba al orfebre, él sostenía una pieza de plata sobre el fuego y la dejaba calentar. Explicó que en el refinamiento de la plata, uno necesitaba sostener la plata en el medio del fuego donde las llamas eran más calientes como para hacer desaparecer todas las impurezas.

La mujer pensó en Dios sosteniéndonos en un punto tan caliente – luego pensó nuevamente en el verso, que él se sienta como un refinador y purificador de la plata. Le preguntó al orfebre si era cierto que él tenía que sentarse allí delante del fuego todo el tiempo que la plata era refinada.

El hombre respondió "Sí", y explicó que no sólo se tenía que sentar allí sosteniendo la plata sino que además tenía que mantener su mirada sobre la plata todo el tiempo que estaba en el fuego. Si dejaba la plata en el fuego por un momento demasiado largo, se dañaba.

La mujer se quedó en silencio por un momento. Luego le preguntó al orfebre: "¿Cómo sabes cuando la plata está completamente refinada?"

Él le sonrió y contestó: "Ah, eso es fácil. Cuando veo mi imagen en ella".

Si hoy sientes el calor del fuego de este mundo, sólo recuerda que Dios tiene Sus ojos en ti,

- *Desconocido*

Si las pruebas de tu vida te parecen abrumadoras, recuerda que Dios tiene un propósito para ti y que eres amado.

Dios te está refinando. Él sabrá que tú haz terminado con este proceso cuando Él pueda ver su propia imagen cuando mire tu rostro; cuando seas como él en tu capacidad de dar amor incondicional.

Creo que cada uno de nosotros tiene un destino por cumplir y una misión por realizar mientras estamos pasando una estadía en esta tierra. Las emociones atrapadas pueden contribuir a las enfermedades y pueden prevenirnos de vivir la vida que podríamos estar viviendo. Es una llamada sagrada para ayudar a aquellos que están sufriendo, no sólo por ellos mismos, sino también por las repercusiones de su vida, vivida plenamente, puede propagarse a través del tiempo y el espacio para la eternidad. Algunas de las satisfacciones más grandes de mi vida sucedieron al enseñarle a las personas, sacar el sanador que hay en ellos y practicar yo mismo el arte de la sanación. Cuando hago estas cosas, experimento la alegría que proviene de capacitar a otros y el ayudarlos a estar bien y felices.

Acerca de la Oración

Cuando era un hombre joven, tuve una experiencia espiritual profunda, en la cual aprendí que Dios es real. Sé que Él vive y que Él nos ama. Somos Sus

hijos, hermanos y hermanas espirituales en un sentido bastante literal.

La oración ha sido una clave esencial para mí en la comprensión de quiénes somos nosotros verdaderamente como seres humanos, cómo funcionan verdaderamente nuestros cuerpos, cómo corregir problemas y cómo sanar. Ha sido mi costumbre pedir una oración en silencio como guía antes de intentar ayudar a alguien que ha venido a mí en busca de ayuda. Muchas veces, he recibido comprensión e inspiración que estaba más allá de mí. Estoy agradecido por esta ayuda y doy el crédito a Dios por ella.

Te recomiendo profundamente que le pidas ayuda a Dios en todas las áreas de tu vida y especialmente en tus intentos de ayudar a los demás. Él estará allí para ti. Sólo tienes que creer y estar agradecido que Él te está ayudando.

En caso de que estés seguro de cómo orar o qué formato seguir, compartiré contigo lo que ha funcionado para mí.

Empiezo simplemente a dirigirme a Dios, diciendo a menudo: "Padre Celestial", porque creo que Él es mi padre.

Luego Le agradezco por la oportunidad que tengo de ayudar a la persona que estoy tratando de ayudar.

Después, Le pido Su ayuda para hacerlo, y Le pido Su visión y guía.

Por último, cierro mi oración en el nombre de Jesús Cristo, Amén. La palabra Amén simplemente significa: "que así sea".

Que Dios te bendiga en el camino de hacerte bien a ti mismo. Espero que ayudes a muchas otras personas en tu camino.

Sé que puedes.

Dr. Bradley Nelson

ACERCA DEL AUTOR

El Dr. Bradley Nelson se graduó con honores del Life Chiropractic College West, en San Lorenzo, California en 1988. Ha brindado conferencias a nivel nacional acerca de la sanación natural de enfermedades crónicas, y estuvo en la práctica privada hasta el 2004, tratando a pacientes de todos los Estados Unidos y Canadá que estaban sufriendo del Síndrome de Fatiga Crónica, de Fibromialgia y una amplia variedad de otras enfermedades crónicas. Médico quiropráctico holístico y cráneo patólogo, el Dr. Nelson es un especialista en los campos emergentes de la medicina bioenergética y la psicología energética. Este es su primer libro.

El Dr. Nelson es uno de los principales expertos del país en curación magnética y ha desarrollado un simple pero poderoso método de autoayuda conocido como "El Código del Cuerpo," del que es parte "El Código de la Emoción."

Con la creación de su "Seminario Equilibrar el Cuerpo Eléctrico," ahora "Seminario del Código del Cuerpo", el Dr. Nelson ha enseñado sus métodos de sanación con críticas muy favorables. Ampliamente reconocido como un orador y un maestro talentoso, ahora está haciendo que sus enseñanzas estén disponibles en línea en *www.healerlibrary.com*, un sitio de socios que proporciona videos de instrucción, libros y mucho más.

El Dr. Nelson está casado y es padre de siete niños. Vive con su familia en el sur de Utah.

HealersLibrary.com

Nuestro objetivo es proporcionar los conocimientos que ayudarán a otorgarle poder a las personas para convertirse en sanadores. Creemos que este es un derecho inalienable de todos; saber cómo ayudarse a sí mismos y a sus seres queridos a curarse, que pueden vivir su potencial pleno.

Healers Library (la Biblioteca de los Sanadores) se está creando con el propósito expreso de poner a disposición de todos poderosas técnicas naturales de sanación y suplementos. Por favor, visítanos y ve lo simple que es hacerse miembro de esta biblioteca educacional en línea donde puedes ver videos, comprar libros, CDs, herramientas y suplementos, hacer preguntas e interactuar con otros estudiantes de las artes curativas. Visítanos en:

HealersLibrary.com

Seminarios

¡Nos gustaría que tu grupo u organización sea exitosa! El Dr. Nelson y sus asociados están disponibles para enseñarle el Código de la Emoción a tu equipo de ventas, distribuidores, líderes y gerencia bajo pedido. Por favor, envía un correo electrónico con tu pedido a:

seminarios@BodyCodeSeminars.com

Si estás interesado en asistir a un seminario, ve nuestro calendario de seminarios en línea en:

DrBradleyNelson.com/events/es

Imanes Nikken

El uso de imanes Nikken es altamente recomendados por el Dr. Nelson en tu trabajo de curación utilizando el Código de la Emoción.

> *Personalmente, prefiero utilizar los imanes fabricados por la empresa japonesa, Nikken, Inc., porque son diseñados específicamente para el uso sobre el cuerpo y son muy cómodos de usar. Los imanes que utilizo para liberar emociones atrapadas están diseñados para hacer rodar por la espalda, son fáciles de sostener, y como giran producen un campo magnético mayor.*
>
> *Se han realizado muchas investigaciones acerca de su desarrollo, y yo los utilizo cada vez que puedo. Les he encontrado usos numerosos (por ejemplo, como borradores de dolor, donde un imán de refrigerador no tendría el mismo efecto). Considero que los imanes Nikken bien valen la modesta inversión que requieren.*

Muchos años de investigación clínica en Japón fueron dedicados al diseño y creación de los imanes de Nikken, y funcionan muy bien.

Los dos imanes específicos que el Dr. Nelson recomienda para practicar El Código de la Emoción están ambos diseñados por Nikken. Ellos son el MagBoy, un pequeño imán de mano que puede rodar sobre el meridiano gobernante fácilmente, y el MagCreator, una herramienta para masajes más grande, hermosamente diseñada con pesados rodillos hechos para durar. Cualquiera de estos es ideal.

Nikken es hoy en día la empresa número uno de bienestar en el mundo, con muchos productos de alta tecnología desde colchones magnéticos y purificadores de aire y agua hasta deportes de vanguardia y productos nutricionales que pueden crear un "Hogar de Bienestar" verdadero para ti.

Si deseas más información acerca de cualquiera de los productos Nikken y cómo adquirirlos, ve a:

DrBradleyNelson.com/magnets/es

Necesita Ayuda?

Si estás interesado en que Dr. Nelson y/o su equipo te realicen un tratamiento a la distancia utilizando el test del representante, por favor, visita:

DrBradleyNelson.com/services/es

En este sitio web podrás contestar nuestras preguntas acerca de tus problemas particulares y averiguar cómo recibir tratamiento por medio de un representante nuestro.

Comparte Tus Historias

Queremos escuchar acerca de tus éxitos utilizando El Código de la Emoción. Si deseas compartirlos, por favor, envía tu historia por correo electrónico a:

mihistoria@TheEmotionCode.com

Para Encargar "El Código de la Emoción"

Para hacer un pedido de más copias de "El Código de la Emoción," visita nuestro sitio web en:

DrBradleyNelson.com/store/es

Compra al Por Mayor

Para contactar al autor o solicitar información acerca del precio de la compra del libro al por mayor o la personalización del mismo para tu corporación o grupo, por favor, ponte en contacto con:

granel@wupub.com

Wellness Unmasked Publishing

450 Hillside Drive Ste 225

Mesquite, NV 89027

ÍNDICE

SALUD/AUTO-AYUDA

EL CÓDIGO DE LA EMOCIÓN

"Verdaderamente creo que El Código de la Emoción es la información más poderosa que he recibido alguna vez. ¡Espero que tantas personas como sea posible puedan aprender esto y que esta información se extienda por el mundo entero!" – Dave C., Beverly Hills, CA



En *El Código de la Emoción*, el renombrado médico holístico y profesor Dr. Bradley Nelson pone al desnudo habilidosamente las funciones internas del subconsciente. Revela cómo los acontecimientos de tu pasado cargados emocionalmente pueden seguir inquietándote en la forma de "emociones atrapadas", energías emocionales que literalmente habitan tu cuerpo.

El Dr. Nelson explica clara y concisamente cómo las emociones atrapadas pueden crear dolor, malfuncionamiento y eventuales enfermedades. Además, las emociones atrapadas pueden ejercer un dramático efecto en *cómo piensas, las decisiones que tomas y cuán exitoso serás.*

Tal vez, el descubrimiento más importante que el Dr. Nelson haya hecho es que las energías emocionales atrapadas a menudo se juntarán alrededor del corazón, creando un "Muro en el Corazón" que puede bloquearte de dar y recibir amor de manera libre.

El Código de la Emoción es una manera poderosa y simple de deshacerte tú mismo de un bagaje invisible. La liberación de emociones atrapadas *resulta a menudo en la desaparición sorpresiva de problemas físicos, auto-sabotaje y dificultades de relación recurrentes.*

Lleno de ejemplos de la vida real de muchos años de práctica clínica, *El Código de la Emoción* es un nuevo trabajo distinto y confiable que está destinado a convertirse al instante en un clásico de la auto-sanación.

"He tenido algunos problemas de salud verdaderamente devastadores en mi vida y ha sido un verdadero viaje. Esto ha juntado las piezas con las que he luchado por años y ha hecho una diferencia de manera inmediata en mi vida, como nada más lo ha hecho". – Laura G., Seattle, WA. , WA

"¡Ningún elogio es adecuado! He necesitado esta información por mucho tiempo. Ya soy una persona nueva y no puedo esperar a ayudar a mi familia, amigos y otros. ¡No puedo agradecerle lo suficiente por mi nuevo bienestar físico y por darme el conocimiento de ayudar a otras personas! – Mary M., Maple Valley, WA